

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2015

Michaela Hrbková

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Specifika ledního hokeje žen

Specifics of womens ice hockey

Michaela Hrbková

Vedoucí práce:	PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program:	Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Biologie – Tělesná výchova

2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Specifika ledního hokeje žen vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 20. 7. 2015

.....

podpis

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, skvělou a všestrannou podporu, rady a věnovaný čas. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří se podíleli na výzkumné části.

NÁZEV: Specifika ledního hokeje žen

AUTOR: Michaela Hrbková

KATEDRA: Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE: PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRAKT:

Tato diplomová práce mapuje specifické odlišnosti v ledním hokeji mužů a žen. Vytknout anatomické, fyziologické, psychologické, výkonnostní, technické a taktické faktory ovlivňující tréninkové procesy a tréninkové jednotky v ledním hokeji mužů a žen. Pomocí dotazníkového šetření u hráček, trenérů a trenérek jsem zjišťovala znalosti v oblasti specifických potřeb pohlaví a jejich zařazování v tréninkových jednotkách, znalosti v oblasti systémů soutěží a herních systémů, odlišností pravidel a rozdílů v ledním hokeji mužů a žen. Dále hráčskou a trenérskou historii, hokejové vzdělání trenérů a trenérek. Pomocí dotazníkového šetření u veřejnosti jsem zjišťovala názory na hráčky a na lední hokej žen, rozdíly v návštěvnosti a sledovanosti utkání mužů a žen, znalosti hráčů a hráček, týmů a mezinárodních úspěchů hokejových reprezentací. V porovnávání jsem srovnávala průměrný věk, váhu, a výšku hráčů v Tipsport extralize a hráček v lize žen. Dále jsem porovnávala množství tréninkových jednotek týmu mužů HC Verva Litvínov a týmu žen HC Litvínov v sezóně 2014/ 2015.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Žena, lední hokej, rozdíly, specifika, sportovní trénink, technická příprava, taktická příprava, psychologická příprava, systém soutěží, herní systém, pravidla, tréninková jednotka, historie.

TITLE: Specifics of womans ice hockey

AUTHOR: Michaela Hrbková

DEPARTMENT: Physical Education Department

SUPERVISOR: PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRAKT:

This master thesis shows specific differences between men's and women's ice hockey. Point out anatomical, physiological, psychological, performance, technical and tactical factors affecting training processes and training units in men's and women's ice hockey. Using a questionnaire among players and coaches, I examined the knowledge of specific gender needs and their placement in the training units, knowledge of competition systems and game plans, differences in rules and men's and women's ice hockey. Furthermore, player and coaching history and hockey coaching education. Using a questionnaire among public, I examined opinions on female players and women's ice hockey, differences in attendance and viewership of men's and women's matches, knowledge of male and female players, teams and international successes of national hockey teams. I compared average age, weight and height of male players in Tipsport Extraliga and female players in women's league. I also compared the amount of training units of men's team HC Verva Litvínov and women's team HC Litvínov in the season 2014/2015.

KEYWORDS:

Woman, ice hockey, differences, specifics, sports training, technical, tactical and psychological preparation, system of competitions, game plan, rules, training unit, history

## **OBSAH:**

### **ÚVOD**

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

### **1 CÍL A PROBLÉM DIPLOMOVÉ PRÁCE**

- 1.1 Cíle diplomové práce
- 1.2 Problém diplomové práce

### **2 LEDNÍ HOKEJ V ČESKÉ REPUBLICE**

- 2.1 Historie ledního hokeje mužů
- 2.2 Historie ledního hokeje žen

### **3 PRAVIDLA LEDNÍHO HOKEJ**

- 3.1 ČSLH
- 3.2 Obecná pravidla ledního hokeje
  - 3.2.1 Část 1 – Hřiště
  - 3.2.2 Část 2 - Týmy, hráči a jejich výstroj
  - 3.2.3 Část 3 - Rozhodčí a jejich povinnosti
  - 3.2.4 Část 4 - Pravidla hry
  - 3.2.5 Část 5 - Tresty
- 3.3 Pravidla ledního hokeje žen

### **4 SYSTÉM SOUTĚŽÍ**

- 4.1 Systém hokejové ligy
- 4.2 Systém ligy žen
- 4.3 Porovnání systémů Tipsport extraligy a ligy žen

### **5 POHLAVNÍ SPECIFIKA, ANEB MUŽ X ŽENA**

- 5.1 Obecné rozdíly mezi mužem a ženou
- 5.2 Anatomická specifika
  - 5.2.1 Anatomie růstu
  - 5.2.2 Anatomické odlišnosti v kosterní soustavě
  - 5.2.3 Anatomické odlišnosti v pohlavní soustavě
  - 5.2.4 Porovnání odlišností muž x žena

### 5.3 Fyziologická specifika

#### 5.3.1 Fyziologie svalové soustavy

#### 5.3.2 Fyziologie pohlavních orgánů

#### 5.3.3 Fyziologie dýchací soustavy

#### 5.3.4 Fyziologie oběhové soustavy

### 5.4 Psychologické odlišnosti

## **6 STRUKTURY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU**

### 6.1 Etapy sportovního tréninku

### 6.2 Specifika sportovního tréninku žen

## **7 SLOŽKY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY**

### 7.1 Technická příprava

### 7.2 Taktická příprava

### 7.3 Psychologická příprava

### 7.4 Kondiční příprava

#### 7.4.1 Silové schopnosti

#### 7.4.2 Vytrvalostní schopnosti

#### 7.4.3 Rychlostní schopnosti

#### 7.4.4 Koordinační schopnosti

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## **8 HYPOTÉZY**

## **9 METODY A POSTUP VÝZKUMU**

### 9.1 Metody práce

### 9.2 Postup výzkumu

### 9.3 Postup práce

#### 9.3.1 Postup práce – dotazník

#### 9.3.2 Postup práce – srovnávání

#### 9.3.3 Postup práce – rozhovor



- 9.4 Výsledky dotazníkové metody – veřejnost
- 9.5 Výsledky dotazníkové metody – trenéři/trenérky
- 9.6 Výsledky dotazníkové metody – hráčky
- 9.7 Výsledky srovnávací metody
- 9.8 Rozhovor

## **10 DISKUZE**

## **11 ZÁVĚRY**

## **12 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

## **13 PŘÍLOHY**

### 13.1 Seznam příloh

- 13.1.1 Průvodní dopis k dotazníkům
- 13.1.2 Dotazník pro veřejnost
- 13.1.3 Dotazník pro trenéry
- 13.1.4 Dotazník pro hráčky

## ÚVOD

Lední hokej, celosvětově známý kolektivní sport má v mnoha zemích velmi hluboké kořeny. V mluvené řeči je tento kolektivní sport složený ze dvou slov. Tato slova dokáží v jeden okamžik spojit celý národ. Slova, která pro celou Českou republiku znamenají velké množství historických sportovních úspěchů a celosvětově známých sportovních jmen jako Jaromír Jágr, Dominik Hašek, Jaroslav Hlinka a mnoho dalších.

Pro většinu z nás je lední hokej sport, který nám zpříjemňuje odpoledne a večer u televizního vysílání. Pro mě tento sport znamená mnoho vzpomínek na celé mé dětství a dospívání. Stejně jako spousta dětí i já jsem ve svém dětství měla velké množství sportovních aktivit. Mezi nejoblíbenější aktivity patřil lední hokej. Již v 2. třídě základní školy jsem se postavila na pánské brusle. Od tohoto okamžiku mě lední hokej provázel celým mým životem a ovlivnil spousty mých životních rozhodnutí. Tento sport pro mě byl natolik důležitý, že jsem mu během svého života přizpůsobovala většinu svého volného času. Již během dětství jsem se na lední hokej přestala koukat pouhým okem diváka, ale prožívala jsem ho i se vším, co k němu patří. Velké množství lidí si ani nedokáže představit, o jak velmi náročný sport se jedná.

Lední hokej je celkově fyzicky i psychicky náročný sport, a proto jsou rozdíly ve výkonnosti mezi mužem a ženou velice znatelné. V mé dlouholeté hokejové kariéře jsem prošla mnoha chlapeckými a ženskými hokejovými týmy. Díky této zkušenosti mohu porovnat fyzickou i psychickou zátěž a odolnost obou pohlaví.

Již v mém mladším školním věku bylo největším problémem srovnání žen a mužů v tzv. „mužských“ sportech. Za typicky „mužské“ sporty byly považovány sporty jako lední hokej, fotbal, box a mnoho dalších. Spousta žen a dívek díky tomuto pohledu přicházela o možnosti stejného prožitku ze sportu. Společnost pohlížela na ženy v mužských týmech jako na tzv. „mužatky“. Nejednou jsem tento názor slyšela na vlastní uši. V dnešní době je však pohled na ženy provozující mužské sporty jiný. Díky sportu si ženy udržují štíhlé postavy, zdravý životní styl a svými sportovními výkony se snaží vyrovnat mužům. Mnoho žen v této době volí z nepřeberného množství sportovních aktivit a spousta žen se nevyhýbá ani těžkým sportovním aktivitám. Stejně jako muži se snaží

dosáhnout co největších výkonů, a zároveň se svými výkony snaží vyrovnat mužské populaci.

Ženská sportovní výkonnost se v průběhu několika desítek let výrazně zvýšila. Rozdíl mezi ženskou a mužskou výkonností se snížil zhruba o 6 %. Při porovnání mužského a ženského tréninkového procesu narazíme na nejednu otázku:

- „Mohou ženy trénovat společně s muži?“
- „Jak se liší ženský organismus od mužského?“
- „Mělo by se lišit sportovní zatížení žen při sportovním tréninku?“
- „Ovlivňují sportovní výkony žen fyziologické a anatomické odlišnosti?“
- „Jakým stylem působí psychická zátěž na ženy?“
- „Mají ženy stejné podmínky pro sport jako muži?“

Ve většině případů ženy trénují ve stejných tréninkových podmínkách společně s muži. Rozdílem v mužském a ženském trénování je, že trenéři mužů mají k dispozici již dlouholeté zkušenosti a poznatky. V tréninku žen je však ještě mnoho nevyřešených otázek.

# **1 CÍLE A PROBLÉMY DIPLOMOVÉ PRÁCE**

## **1.1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Cílem této diplomové práce je charakterizovat a popsat hlavní anatomické, fyziologické, psychologické, výkonnostní, technické a taktické faktory významně ovlivňující specifika tréninku v ledním hokeji žen. Zjistit znalosti trenérů a hráček v oblasti specifických potřeb pohlaví, a jejich dodržování při tvorbě tréninkových plánů. Dále se zaměřit na znalosti v oblasti systému soutěží, pravidel, herního systému a rozdílů v ledním hokeji mužů a žen, hráčskou historii trenérů a hráček, hokejové vzdělání trenérů, počty tréninkových jednotek, věku a tělesných proporcí hráčů a hráček ledního hokeje. Zjistit znalost a názor veřejnosti na lední hokej mužů a žen, a jeho rozdíly z hlediska návštěvnosti a sledovanosti utkání, názoru na ženy hrající lední hokej, znalosti hráčů, hokejových úspěchů a týmů.

## **1.2 PROBLÉM DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Na základě stanovených cílů jsem si položila následující výzkumné vědecké otázky:

1. Jaké jsou hlavní faktory, které ovlivňují strukturu tréninkového procesu v ledním hokeji žen?
2. Liší se lední hokej žen od ledního hokeje mužů z pohledu pravidel, a jakým způsobem je rozdíl mezi ledním hokejem mužů a žen řešen?
3. Lze najít odlišnosti také v systému soutěží, a herním systému?
4. Liší se množstvím tréninkových jednotek v hokejové sezoně mužů a žen v týmech HC Verva Litvínov a HC Litvínov?
5. Liší se průměrný věk, váha a výška v ledním hokeji mužů a žen?
6. Jsou tréninkové jednotky tvořeny dle specifických potřeb, a dokážou trenéři a hráčky popsat o jaké faktory se jedná?
7. Mají trenéři dostatečné hokejové vzdělání?
8. Znájí trenéři a hráčky herní systémy a systém soutěží v lize mužů a žen?
9. Liší se návštěvnost a sledovanost hokejového utkání mužů a žen?
10. Liší se názor veřejnosti na lední hokej žen a jeho hráčky?
11. Uvědomuje si veřejnost rozdíly v ledním hokeji mužů a žen?

**12.** Liší se znalost veřejnosti z hlediska hráčů, hokejových týmů, úspěchů v ledním hokeji mužů a žen?

## **2 LEDNÍ HOKEJ V ČESKÉ REPUBLICE**

### **2.1 HISTORIE LEDNÍHO HOKEJE**

Lední hokej mužů má v Čechách dalekou historii. Již v 19. století oživovala sportovní život hra s názvem „Bandy“. Tato hra byla kombinací hokeje a fotbalu. Hrál se s jedenácti hráči na hřišti, s holemi podobným nasadám od deštníku a s kulatým míčkem. V této době se již na náš kontinent dral odlišný hokej, který se lišil velikostí hřiště, počtem hráčů a tvarem holí. Podle místa svého vzniku byl nazýván kanadským.

Kanadský hokej má v našich zemích mezinárodní federaci od května roku 1908. Tato liga dostala název Ligue Internationale de Hockey sur Glace ( LIHG). Čechy v té době ještě byly součástí Rakouska – Uherska. Historii českého hokeje u nás odstartoval pan Emil Procházka, který dne 11. listopadu 1908 na psacím stroji napsal žádost ve znění: „Podepsaní předkládají stanovy Českého Svazu Hockeyového s uctivou žádostí, by slavné c.k. místopředsedství znění jich na vědomí vzalo a co možno vbrzku schválení svého k rukám předsedy přípravného výboru p. E. Procházky, ředitele Ústředního obchodního zpravodajství v Praze V., Mikulášská tř. č. 9, udělilo.“ Tato žádost byla schválena a 19. listopadu 1908 byl Český svaz Hockeyový úředně uznán.

První hokejové utkání se hrálo v Praze dne 6. ledna 1908, kdy proti sobě nastoupila družstva Slavie Praha a Bruslařský závodní klub. Slavia Praha byla také prvním klubem, který si v roce 1901 zahrál mezinárodní utkání s vídeňským klubem Training-Eisklub, a v lednu roku 1909 se účastnila mezinárodního turnaje v Chamonix. Na turnaj odcestoval sedmičlenný tým. Vybavení týmů bylo v té době velmi odlišné od dnešních hráčských výstrojí. Hráči nastupovali ve svetrech a jezdeckých kalhotách. Tento tým později dostal přezdívku „Mušketýři s hokejkou“.

Mezi další hokejové mezníky patřilo první Mistrovství Čech v kanadském hockey. Dále rok 1910, kdy se hrálo poprvé mistrovství Evropy. V roce 1920 se lední hokej poprvé objevil na olympijských hrách v Antverpách. Československo na těchto hrách obsadilo krásné třetí místo. Až po dlouhých 62 letech byl turnaj uznán jako první

mistrovství světa. Jako první zimní olympiádu uznal Mezinárodní olympijský výbor Týden zimních sportů v Chamonix.

Československo vybojovalo mezi lety 1933 a 1938 bronz na mistrovství světa, které zprvu bylo součástí zimních her a od roku 1930 se začalo konat pravidelně každý rok. K tomu přidal národní tým v letech 1922, 1925, 1929 a 1933 titul mistrů Evropy. V rocích 1921, 1926, 1936, 1938 a 1939 získal v kontinentálním šampionátu stříbro, v letech 1923, 1931, 1934 a 1935 bronz.

Od roku 1927 procházel lední hokej značnou spoustou změn. Do ledního hokeje začala postupně zasahovat politika. V této době postupně vznikaly nové týmy. Vznikl zde i tým LTC Praha, který v domácím hokeji neměl konkurenci. Tento rozkvět však byl přibrzděn druhou světovou válkou. Politika zasahovala různými způsoby do vývoje ledního hokeje ještě v mnoha letech jeho éry.

Pád komunismu v listopadu 1989 znamenal svobodu a demokracii. V tomto okamžiku byla cesta ven otevřená. Svoboda způsobila velký odliv hráčů. Odejít mohli i tehdy velmi mladí hráči jako Jaromír Jágr, Robert Reichel, Robert Holík. Šťěstí za oceánem zkusil i Dominik Hašek a vybudoval si nakonec reputaci jednoho z nejlepších gólmanů historie.

Na konci 80. let se výrazně změnila mapa Evropy a následně i geografie světového hokeje. Po pádu komunistických režimů přestala existovat Železná opona mezi Západem a Východem. Rozpadl se Sovětský svaz, začaly vznikat nové, samostatné státy. V roce 1993 došlo k rozdělení Československa. Od této doby má samostatný český stát nepřehledné množství sportovních úspěchů a hokejových osobností.

## **2.2 HISTORIE ŽENSKÉHO HOKEJE V ČESKÉ REPUBLICCE**

Dalo by se říci, že v porovnání s ledním hokejem mužů je ženský hokej malé batole, které se postupně učí novým věcem. Lední hokej žen se v Čechách hraje organizovaně od 80. let, kdy začaly vznikat první týmy. Původním herním systémem zde byly turnaje, ve kterých se jednotlivé týmy utkávaly. V roce 1985 se v Klatovech

uskutečnilo první mistrovství České republiky, ve kterém zvítězily hráčky TJ Kovo Praha. Dalo by se říci, že toto mistrovství České republiky bylo jedním z průlomových mezníků v historii ledního hokeje žen. Díky tomuto mistrovství postupně začala vznikat dlouhodobá soutěž, která se od sezóny 1986/1987 hrála o víkendech v pravidelných intervalech. Mezi lety 1992 až 1996 se týmy hrající v soutěži postupně rozdělovaly do dvou soutěží. Tato varianta byla však z ekonomického hlediska dosti složitá. Kvůli těmto důvodům byla soutěž opět sloučená do jedné soutěže a postupně rozdělena do několika regionálních skupin. Postupem času se liga stále vyvíjela a rozdělovala. Díky postupnému formování ligy jsou již sezóně 2010/2011 tři skupiny – dvě české a jedna moravská.

### **3 PRAVIDLA LEDNÍHO HOKEJE**

#### **3.1 ČSLH**

ČSLH, jednoduchá zkratka, která má na dění ledního hokeje v České republice obrovský vliv. Většině nesportovní populace tento zkrácený název nic neřekne, ale nemalé množství populace ví, že se jedná o sportovní zkratku Českého svazu ledního hokeje. ČSLH je zapsaným spolkem, který řídí veškeré dění v ledním hokeji v České republice. Roku 1908 byl dokonce jedním ze zakládajících členů Mezinárodní hokejové federace.

Mezi hlavní funkce ČSLH patří organizace na centrální úrovni I. a II. ligy mužů, extraligy a ligy juniorů, extraligy a ligy staršího dorostu a ligy žen. Dále organizuje prostřednictvím krajských svazů dorostenecké a žákovské soutěže, a také vysílá českou hokejovou reprezentaci, reprezentaci žen a reprezentaci sledge hokejistů na mezinárodní utkání a soutěže.

#### **3.2 OBECNÁ PRAVIDLA LEDNÍHO HOKEJE**

Pravidlo, jinými slovy také předpis, doporučení, návod, norma. Slovo, udávající definice, které se musí dodržovat při vzájemném sportovním zápolení. Obecná pravidla ledního hokeje spadají pod kompetence Českého svazu ledního hokeje. Pravidla ledního hokeje pro rok 2010 – 2014 se postupně člení na jednotlivé kategorie a části. Tyto



kategorie jsou rozděleny na části, které jednotlivě popisují lední hokej okem rozhodčího, hráče, diváka, trenéra a v nemalé řadě zde definují důležité technické parametry. Pravidla ledního hokeje se člení na části:

- Obsah
- Část 1 – Hřiště
- Část 2 – Týmy, hráči a jejich výstroj
- Část 3 – Rozhodčí a jejich povinnosti
- Část 4 – Pravidla hry
- Část 5 -Tresty
- Přílohy, signalizace rozhodčích, rejstřík

### 3.2.1 Část 1 – Hřiště

První část pravidel ledního hokeje by se dala nazvat částí „technickou“. Tato pasáž obsahuje detailně zpracované rozměry jednotlivých částí samotného zázemí stadionu, ale také ledové plochy. Nalezneme zde odkazy na definici hřiště, rozměry hřiště, velikost hrazení, velikosti ochranných pásů, dvířek, ochranných skel, rozdělení a vyznačení ledové plochy společně s definicí jednotlivých čar a bodů. Mezi další důležité rozměry patří rozměry branek, hráčských lavic, trestných lavic. Dále také signální a časová zařízení, šatny hráčů a důležitá upozornění, která se musí dodržovat na zimním stadionu.

### 3.2.2 Část 2 – Týmy, hráči a jejich výstroj

Druhá část pravidel se již věnuje samotným hráčům a jejich celkové výstroji. Pro moji diplomovou práci se jedná o jednu z důležitých částí pravidel. Najdeme zde totiž nejvíce odlišností mezi mužským a ženským hokejem. Druhý oddíl slučuje pravidla zaměřující se na rozdělení jednotlivých týmů, hráčskou výstroj a výzbroj, dresy, puk a ostatní hráčské vybavení.

### 3.2.3 Část 3 - Rozhodčí a jejich povinnosti

Třetí kapitola pravidel je věnována rozhodčím. Pro většinu hráčů na ledě platí: „Co řekne rozhodčí, platí!“. Nejenom všichni hráči musí být na ledě náležitě oblečení a dodržovat určitá pravidla, ale také rozhodčí mají své předepsané předpisy, dle kterých se musí odívat a podle kterých musí řídit dění na ledové ploše. V celé třetí části je shrnuté určení rozhodčích, oděv a povinnosti jednotlivých hlavních, čárových, pomocných a brankových rozhodčích. Mezi ostatní důležité části patří dodržování povinností ostatních členů patřících do pomocného týmu. Jsou to např. časoměřič, zapisovatel, hlasatel a mnoho dalších.

### 3.2.4 Část 4 - Pravidla hry

Předposlední část pravidel se již zabývá samotnou hrou a herními činnostmi, které ovlivňují hru od jejího počátku až po samotný konec. Jednoduše řečeno, tato pravidla určují množství hráčů na ledě, střídání hráčů a gólmana během jednotlivých herních situací a herních činností, začátky a konce utkání, vhazování a také detailně popsaná provinění, která mohou nastat během herní činnosti.

### 3.2.5 Část 5 – Tresty

Poslední část pravidel do detailu upřesňuje definice jednotlivých nedovolených zákroků a zásahů. Dále zde nalezneme konkrétní popis jednotlivých zákroků a formulaci pravidel jejich hodnocení.

## 3.3 PRAVIDLA LEDNÍHO HOKEJE ŽEN

Již jsme se dozvěděli o obecných pravidlech ledního hokeje, ale mnohé z nás napadá otázka: „*Liší se nějakým způsobem lední hokej žen od ledního hokeje mužů z pohledu pravidel?*“ Ano, liší. Většina pravidel se však liší pouze v detailech. Veškeré odlišnosti zapsané v pravidlech vycházejí zejména z fyziologických, anatomických i psychologických předpokladů dívek a žen. Lední hokej je velmi náročný a občas i dosti nebezpečný sport, kterého se mohou díky upravení jednotlivých částí v pravidlech účastnit

také něžnější osoby naší společnosti. Jednotlivá pravidla hry jsou upravena z důvodu větší bezpečnosti hráček. Pro většinu žen je však také velmi důležitý vzhled, a proto i v tomto ohledu pravidla na ženy myslí. Málokdo si dokáže představit ženu s vyraženým zubem či jizvou v obličejí. Mezi častá zranění v mužském hokeji patří zásahy čepelí, nebo dokonce kotoučem v obličejové části. Jedná se o zranění, která zanechávají v mužských tvářích vzpomínky na jednotlivá utkání, ale ženy o tyto vzpomínky nestojí.

Jakým způsobem je tedy řešen rozdíl ledního hokeje žen a mužů v pravidlech? Při hledání a srovnávání pravidel mužského a ženského ledního hokeje zjišťuji, že z velké části se mužská a ženská pravidla shodují. Výjimky v ženských pravidlech jsou volně vkládány a zakomponovány formou vsuvky a dodatků do jednotlivých částí obecných pravidel. Ke zjištění odlišností musíme pročíst všechna pravidla a pouze v určitých částech nalezneme informace o jednotlivých změnách pravidel v ženském hokeji.

Pro jednodušší orientaci vypisuji odlišnosti mezi pravidly mužů a žen:

Pravidlo 224: Hráčská obličejová maska a chránič očí

- Pravidlo, které upřesňuje definici nošení celoobličejové masky v utkáních
- Mužská část pravidel: V ledním hokeji mužů je tato celoobličejová maska povinná pouze pro hráče v kategorii do 18ti let. Hráči narození po 31. prosinci 1974 musí mít obličej chráněn alespoň chráničem očí.
- Ženská část pravidel: V ženském hokeji je povinností všech hráček každého věku nosit celoobličejovou masku

Pravidlo 226: Chránič krku a hrdla

- Pravidlo upřesňující nošení ochrany krku a hrdla.
- Mužská část pravidel: V tomto pravidlu ČSLH doporučuje nošení chrániče krku a hrdla všem hráčům. Toto doporučení se však mění pro hráče do 18 let v povinnou výbavu hráčské výstroje.
- Ženská část pravidel: Od roku 2010 je pro všechny hráčky povinnost nošení chrániče krku a hrdla.

#### Pravidlo 541: Hra tělem v ženském hokeji

- Mužská část pravidel: v celkových pravidlech mužské části jsou dopodrobna definované všechny hráčské prohřešky s dostačujícím popisem a tresty.
- Ženská část pravidel: pro ženský hokej platí veškerá pravidla v posuzování zakázaných zákroků a zásahů. Toto pravidlo zde má malý dodatek. V ženském hokeji ukládají tresty rozhodčí díky vlastnímu a objektivnímu posouzení. Hráčka, která zneškodní protihráčku přímým bodyčkem, dostane buď menší trest na 2 minuty, nebo větší trest na 5 minut.

V ledním hokeji žen platí ještě jedno důležité pravidlo omezující věkovou hranici v nastupování dívek, které dosáhly 15. roku života v chlapeckých soutěžích. Většina hrajících dívek a žen se dostane k hokeji již v útlém věku. Nejpravděpodobnější příčinou příchodu k lednímu hokeji jsou sourozenci, kteří již hokej hrají. Nemalá část dívek proto začíná svou hokejovou kariéru právě v chlapeckých hokejových týmech. Dívky však nemohou s chlapci hrát navždy. Pravidla ledního hokeje udávají, že dívka musí být registrována v 15 letech již v ženském hokejovém klubu. Tato pravidla se však dají obejít podáním žádosti na ČSLH. Stanovenou výjimku může udávat Výkonný výbor ČSLH a také prezident ČSLH. Oba orgány ČSLH mohou po projednání udělit výjimku dovolující startování dívek v chlapeckých soutěžích.

V sezoně 2014/ 2015 dostaly výjimku tyto hráčky:

- Kateřina Světlinská, roč. 1996 – start v LMD za HC Uherské Hradiště
- Denisa Nešutová, roč. 1996 – start v KLD Karlovarského Kraje za HC Čerti Ostrov
- Monika Sobotková, roč. 1999 – start v LSŽ za HC Ledec nad Sázavou
- Tereza Vacková, roč. 1999 – start v LSŽ za HC Choceň
- Klára Hudečková, roč. 1994 – start v LSD za S. K. Karviná
- Markéta Výtisková, roč. 1994 – start v LSD za S. K. Karviná
- Jana Ramajzlová, roč. 1991 – start v LJ za HC Berounští medvědi
- Eliška Vozdecká, roč. 1999 – start v LSŽ za HK Kroměříž
- Šárka Zemanová, roč. 1999 – start v LSŽ za HK Kroměříž

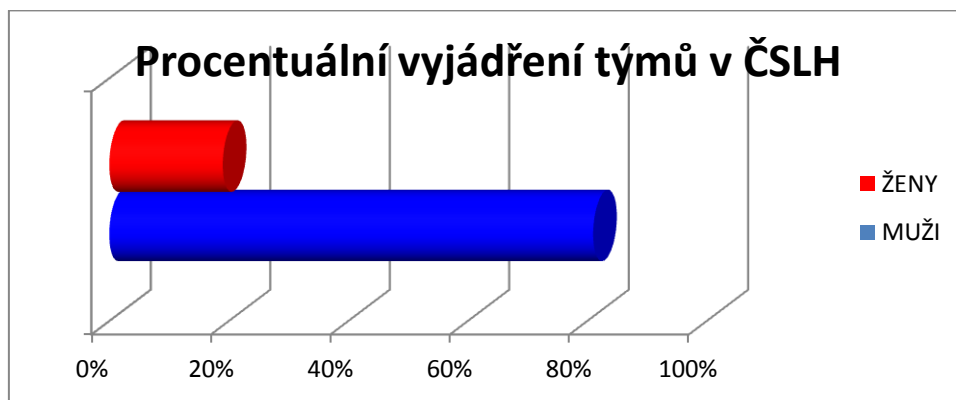
- Klára Chmelová, roč. 1995 - start v LSD za SK Kadaň
- Michaela Moravcová, roč. 1999 - start v LSŽ za HC Kobra Praha
- Markéta Zárybnická, roč. 1999 - start v LSŽ za HC Lomnice
- Josefina Mannová, roč. 1999 - start v LSŽ za TJ Lanškroun
- Helena Riegrová, roč. 2001 – start v LMŽ za HC Frýdlant
- Michaela Šustrová, roč. 1999 – start v LSŽ za HC Frýdlant
- Martina Vonková, roč. 1993 – start v LSD za HC Příbram
- Lenka Macháčková, roč. 1999 – start v LSŽ za SK Sršni Kutná Hora

Tato speciální výjimka je z velké většiny přiznávána hráčkám, které mají předpoklady k reprezentaci České republiky na mezinárodní úrovni.

## 4 SYSTÉM SOUTĚŽÍ

### 4.1 SYSTÉM HOKEJOVÉ LIGY

Lze najít odlišnosti také v systému soutěží? Systémy soutěží ledního hokeje mužů a žen jsou rozdílné. Nejdůležitějším měřítkem pro vytvoření jednotlivých systémů soutěží je množství zaregistrovaných hokejových týmů. V tomto pohledu překonává systém hokejových soutěží mužů hokejové soutěže žen. Díky poměrně krátké historii ženského hokeje se v České republice vyskytuje „pouze“ 19 ženských hokejových mužstev, kdežto v prvních třech nejdůležitějších mužských hokejových ligách je to 56 týmů.



Obr. 1 Procentuální vyjádření množství týmů v systému ligy žen a v systému ligy mužů (Tipsport extraliga, I. Liga, II. Liga)

Také dokumenty popisující jednotlivé soutěže se množstvím viditelně odlišují. Soutěžní systém v nejvyšší hokejové Tipsport extralize je zapsán do 10 dokumentů, které více či méně ovlivňují jednotlivá pravidla ostatních hokejových soutěží zapsaných v ČSLH. Systém soutěží žen je shrnut a ucelen do dvou dokumentů, které shrnují všechny důležité informace. Mezi dokumenty všech hokejových soutěží patří:

- Formulář ohlášení hostování;
- Formulář ohlášení přestupu;
- Formulář prohlášení ke smlouvě o postoupení hráčské smlouvy.

Ostatní dokumenty se již vztahují k samotnému fungování Tipsport extraligy:

- Disciplinární řád ELH;
- Herní řád Tipsport extraligy ledního hokeje;
- Přihláška do ELH;
- Licenční řád ELH.

## **4.2 SYSTÉM LIGY ŽEN**

Herní systém ženské ligy se rozděluje na 2 části popisující pravidla postupů a sestupů v ženské lize. Celý herní systém žen spadá pod soutěžní a disciplinární řád Českého svazu ledního hokeje.

V první části herního systému je shrnuta základní herní část ženské hokejové ligy. Všechna utkání první části se hrají třibodovým systémem. Pokud po ukončení řádné hrací doby není znám vítěz utkání, pak následují samostatné nájezdy, které určí vítěze duelu. Celá první část herního systému je rozdělena podle výkonnosti do 4 základních skupin.

- TOP divize:
  - 2 družstva.
  - Družstva se vzájemně utkávají v osmi kolech.
  - Obě družstva poté postupují do 2 části soutěže.
- Divize A1 - Přebor Čech:
  - 6 družstev.

- Družstva se utkávají systémem každý s každým ve čtyřech kolech.
- Družstvo umístěné po dohrání části na prvním místě postupuje do tzv. FINAL FOUR a utká se s dvěma družstvy TOP DIVIZE o titul Mistra České republiky v kategorii žen.
- Družstvo umístěné na posledním místě sestupuje pro následující sezónu do Divize A2.
- Divize B - Přebor Moravy a Slezska:
  - 6 družstev
  - Družstva se utkávají systémem každý s každým ve čtyřech kolech
  - Družstvo umístěné po dohrání části na prvním místě postupuje do tzv. FINAL FOUR a utká se s dvěma družstvy TOP DIVIZE o titul Mistra České republiky v kategorii žen
- Divize A2:
  - 5 družstev
  - Družstva se utkávají systémem každý s každým ve čtyřech kolech
  - Družstvo umístěné po dohrání části na prvním místě získává pro nadcházející sezónu právo postupu do Divize A1 - přebor Čech

Druhá část herního systému se poté zabývá tzv. FINAL FOUR, která rozhoduje o titulu Mistra České republiky v kategorii žen.

- Turnaj FINAL TOUR o titul Mistra České republiky v kategorii žen
  - 4 družstva.
  - Družstva se utkají systémem dvou kol (semifinále, finále) play off vždy na jedno vítězné utkání.
  - Pro sestavení dvojic pro všechna kola této soutěže platí, že nejlépe umístěné družstvo po 1. části hraje s družstvem umístěním nejhůře, druhé nejlepší s druhým nejhorším atd.

Za nejlépe umístěné družstvo po 1. části se pro potřeby této části soutěže rozumí to družstvo, které získalo vyšší pořadí v TOP divizi po 1. části, za druhé nejlépe umístěné to družstvo, které získalo nižší pořadí v TOP divizi po 1. části. Za nejhůře umístěné družstvo se považuje družstvo Divize A1 - Přebor Čech, resp. Divize B - Přebor Moravy.

### 4.3 POROVNÁNÍ SYSTÉMU TIPSPORT EXTRALIGY A LIGY ŽEN

Mezi hlavní odlišnosti systému ligy žen a mužů patří samotná pravidla a organizace rozpisu soutěží. Při porovnání obou systémů se soutěže odlišují v těchto bodech:

- Předem stanovené časy a dny utkání
  - Mužská část ligy má již před začátkem sezóny schválené a stanovené herní dny a časy, ve kterých se jednotlivá utkání odehrají.
  - Ženská část ligy tato stanovení nemá předem dána.
- Ukončení nerozhodného stavu utkání
  - V mužské části ligy následuje po nerozhodnutém zápase pětiminutové prodloužení. Pokud ani toto prodloužení neurčí vítěze, tak následují nájezdy.
  - V ženské části ligy po nerozhodnutém zápase následují nájezdy. Část prodloužení je v ženské lize vynechána.
- 1. část soutěží
  - První mužská část ligy není rozdělena na jednotlivé skupiny. V této části soutěže se spolu družstva utkají čtyřkolově každý s každým.
  - Ženská část ligy je rozdělena na 4 základní skupiny. Týmy zde hrají dvoukolově vzájemná utkání každý s každým pouze v rámci daných skupin.
- 2. část soutěží
  - Mužská část ligy je v tomto kole rozdělena na 2 herní skupiny: předkolo play off a boje o umístění na 11. – 14. místě. V předkole play off bojují družstva, která se v 1. části umístila na 7. - 10. místě. Jednotlivá utkání se hrají na tři vítězné zápasy. Vítězná družstva z duelů sedmého s desátým a osmého s devátým posléze postupují do play off České pojišťovny o boj Mistra České republiky.
  - V ženské lize je oproti mužské lize vynecháno předkolo play off. Vítězné týmy z Divize A, B postupují do tzv. FINAL TOUR, kde se utkají o titul Mistra České republiky společně s týmy z TOP divize.



- 3. část soutěží
- Finále Česká pojišťovna play off o titul Mistra České republiky. Do této části soutěže postupují družstva, která se po ukončení 1. části umístila na 1. - 6. místě a dvě vítězná družstva z 2. části - předkola play off. Pro finále platí, že nejlépe umístěné družstvo ze základní části hraje s nejhůře umístěným postupujícím družstvem z předkola play off. Všechna kola finále se hrají na 4 vítězná utkání.

Po shrnutí následujících informací je zřejmé, že Tipsport extraliga mužů je více časově náročná, než liga žen. Všechny tyto informace pravděpodobně vyplývají z menší časové flexibility žen z důvodů rodinného života a dále také z toho, že hráči hrající v Tipsport extraliga mužů mají se svým klubem sepsány pracovní smlouvy, a tudíž je pro ně sport zároveň i zaměstnáním. Ženy hrající lední hokej v České republice bohužel tuto možnost nemají a lední hokej hrají pouze pro zábavu a dobrý pocit.

## **5 POHLAVÍ, ANEB MUŽ X ŽENA**

### **5.1 OBECNÉ ROZDÍLY MEZI MUŽEM A ŽENOU**

Anatomické, psychické a fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou mají obrovský vliv na důležité předpoklady ve vykonávání sportovních aktivit. Rozdílné výkonnosti v ledním hokeji žen a mužů jsou z velké části dány rozdílným složením těla žen a jejich možnostmi.

#### **5.1.1 ANATOMICKÉ ODLIŠNOSTI**

Obecně lze říci, že celková výška žen je v porovnání s mužskou částí v průměrném měření o 7 % nižší, průměrný váhový rozdíl mezi mužem a ženou činí 18 %, avšak ženy mají obvykle větší množství tuku. Tuky se v ženském těle ukládají na prsou a bocích. Dalším výrazným procentuálním srovnáním je rozvinutí svalové hmoty, ve kterém ženy zaostávají o 33 %. (Kvapilík, 1978)

INDIKÁTOR	ŽENY	MUŽI
Hmotnost	Nižší	Vyšší
Specifická hmotnost	Nižší	Vyšší
Hmotnost orgánů (absolutní i relativní)	Nižší	Vyšší
Hmotnost kostí (absolutní i relativní)	Nižší	Vyšší
Hmotnost svalstva (absolutní i relativní)	Nižší	Vyšší
Výška	Nižší	Vyšší
Pánev	širší a nižší	užší a vyšší
Končetiny	Valgózní	Varózní
Ramena	Užší	Širší
Procento tuku	Vyšší	Nižší

Tab. 1 Morfologické rozdíly mezi mužem a ženou (Havlíčková, 2003)

### 5.1.1.1 ANATOMIE RŮSTU

#### Délkový růst těla

Podmínkou pro růst organismu je vytváření živé hmoty, především bílkovin. Tělo může růst pouze v případě probíhání anabolických dějů. Růstem těla rozumíme především růst do délky, který je doprovázen zvětšováním hmotnosti těla.

Délkový růst těla neprobíhá v průběhu života stejnoměrně. Řídící a regulační mechanismy přispívají k udržování rychlosti růstu v určitých vzájemných vztazích. Díky těmto vztahům roste tělo souměrně.

Fáze růstu těla do délky lze rozdělit na několik částí. První fáze je zároveň také nejrychlejší úsek růstu organismu. Tato fáze probíhá v prvním roce života. Poté následuje zpomalení rychlosti růstu, které trvá do sedmého roku života. Třetí zrychlená část probíhá na počátku dospívání, puberty.

Během posledního zrychlení růstu dochází již k růstovým rozdílům mezi chlapci a dívkami. Zrychlený růst nastává u dívek již mezi 12. - 13. rokem života, ale kolem sedmnácti let se růst zastavuje. U chlapců dochází ke zrychlení růstu obvykle mezi 14. - 15. rokem života a zástavou růstu kolem 20. roku života. Toto delší trvání puberty a samotného růstu se projeví na výsledné výšce těla. (Dylevský, 2000)

#### **5.1.1.2 ANATOMICKÉ ODLIŠNOSTI V KOSTERNÍ SOUSTAVĚ**

##### Kosterní soustava

Kosterní a svalová soustava tvoří důležitou součást v životě nás všech. Kosterní soustava je pasivní pohybový aparát, který s kooperací příčně pruhovanými svalů umožňuje pohyb celého těla a jeho jednotlivých částí. (Machová, 2005)

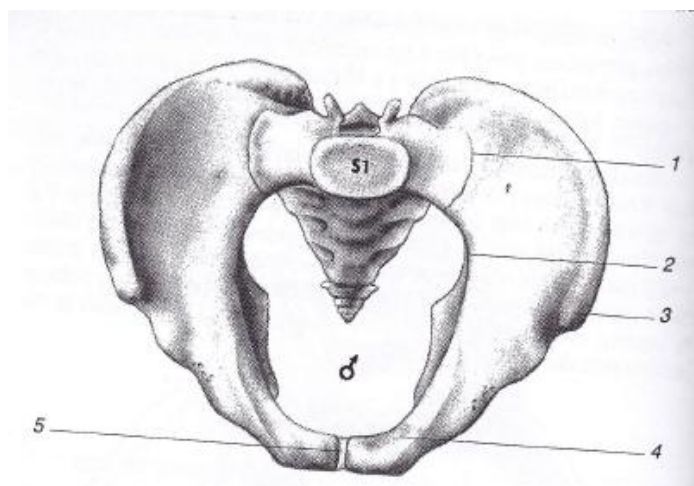
Kost je složitý, živý a plastický orgán. Kost je v dětství schopná růstu a její vnitřní struktura podléhá celý život trvalým modifikačním změnám. Tyto změny jsou způsobeny specifickými změnami, které jsou závislé na síle (např. tah svalů, váha těla). Kosti se vyvíjejí z chrupavčitého nebo vazivového základu. Do regulace růstu kostí zasahuje řada faktorů. Významnými faktory jsou růstový hormon a pohlavní hormon. Zásadní význam mají také mechanické faktory, které působí na rostoucí kost. U dívek ustává růst kostí kolem 20. roku života a u chlapců mezi 20. – 23. rokem života, ale přestavba kostní struktury nadále pokračuje i po ukončení růstu. Ženy mají v průměru kratší končetiny než muži, délka nohou žen dosahuje přibližně 51,2 % výšky těla a u mužů 52 %. (Dylevský, 2000)

##### Pánevní pletenec a kostra pánve

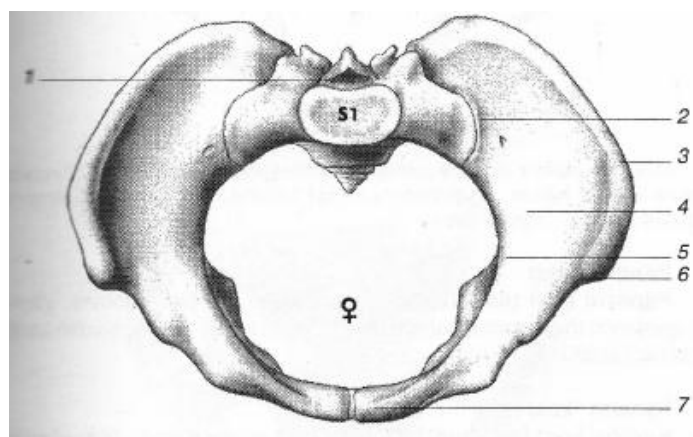
Pánev, kost složená z několika kostí, tvoří pletenec, na který je v křížokyčelním kloubu přenášena velká část hmotnosti celého těla. Mezi další funkce pánve patří i funkce kostěné schránky pro uložení části orgánů v břišní dutině. Pánev muže a ženy se v mnoha ohledech liší. Hlavní funkcí pánve muže je zajištění pohybu vzpřímeného těla. U žen je pánev kromě pohybové funkce také důležitou porodní cestou.

Nejenže pánev ženy a muže se liší z hlediska funkčnosti, ale také celkový tvar a velikost pánve jsou u obou pohlaví různá. Pánev ženy je obecně prostornější, širší a

všechny pánevní prostory jsou větší. Toto přizpůsobení je připisováno porodní funkci. Mužská pánev je v porovnání s ženskou menší, strmá a úzká. (Dylevský, 2000)



Obr. 2 Kostra mužské pánve, 1 - křížokyčelní skloubení, 2 - hranice velké a malé pánve, 3 - přední horní trn kyčelní kosti, 4 - horní rameno stydké kosti, 5 - stydká spona (Dylevský, 2000)



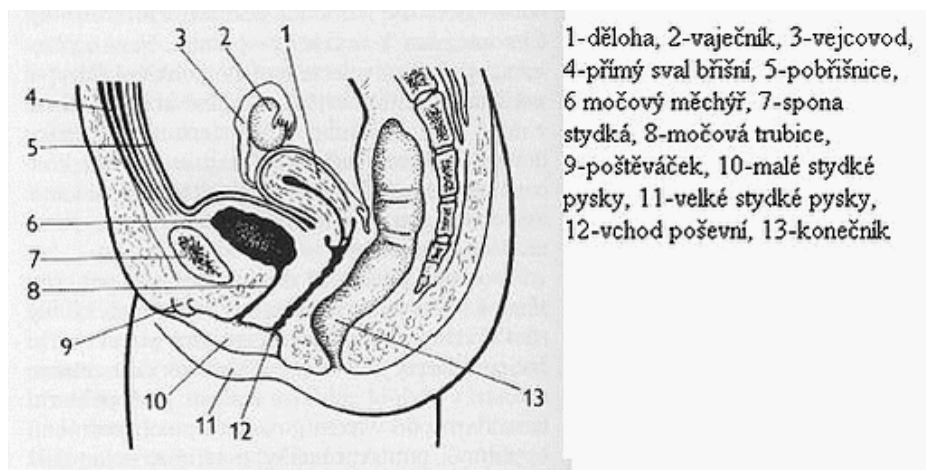
Obr. 3 Kostra ženské pánve. 1 - páteřní kanál v křížové kosti, 2 - křížokyčelní skloubení, 3 - hrana kyčelní kosti, 4 - lopata kyčelní kosti, 5 - hranice velké a malé pánve, 6 - přední horní trn kyčelní kosti, 7 - horní rameno stydké kosti, S1 - tělo prvního křížového obratle (Dylevský, 2000)

### 5.1.1.3 ANATOMICKÉ ROZDÍLY V POHLAVNÍ SOUSTAVĚ

Hlavní funkcí pohlavní soustavy je rozmnožování. Celá soustava se skládá z pohlavních žláz a jejich přídatných orgánů. V období puberty dochází k zrychlenému růstu pohlavních žláz. Díky gonadotropnímu hormonu produkovanému z hypofýzy začínají pohlavní orgány produkovat pohlavní hormony. Anatomické a fyziologické rozdíly v pohlavní soustavě jsou úzce spjaty s vývojem v kosterní soustavě. Díky působení pohlavních hormonů mají muži obecně silnější, delší stehenní a lýtkovou kost a velikostně větší lopatku, obratle a zápěstní kosti. (Machová, 2005)

#### Ženské pohlavní žlázy

Vaječníky jsou párové orgány produkující dva typy hormonu – estrogen a progesteron. Estrogeny podmiňují vývoj druhotných pohlavních znaků a růst pohlavních orgánů. Dále způsobují v pubertě uzavírání růstových štěrbin kostí, tím brzdí růst kostí do délky, stimulují kostní buňky osteoblasty, jejichž hlavní funkcí je mineralizace kostí. (Dylevský, 2000)



Obr. 4 Pohlavní orgány ženy ( Dylevský, 2000)



INDIKÁTOR	ŽENY	MUŽI
Počet erytrocytů (hematokrit i hemoglobin)	Nižší	Vyšší
Svalová síla:		
Relativní	Stejná	Stejná
Absolutní	Menší	Větší
Kloubní pohyblivost	Větší	Menší
Svalový tonus	Nižší	Vyšší
Srdeční výkon	Menší	Větší
Tepová frekvence maximální	Stejná event.vyšší	Stejná event.nižší
Kapacita plic (totální, vitální)	Menší	Větší
Ventilační hodnoty (klidové, maximální)	Nižší	Vyšší
Dechová frekvence	Vyšší	Nižší
Aerobní kapacita (VO <sub>2</sub> max)	Menší	Větší
Anaerobní alaktátová kapacita (ATP+CP)	Menší	Větší
Anaerobní laktátová kapacita (glykolýza)	Menší	Větší

Tab. 2 Fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou (Havlíčková, 2003)

### 5.2.1 FYZIOLOGIE SVALOVÉ SOUSTAVY

Svalová soustava tvoří společně s kostrou aktivní spojení pohybového aparátu. Svaly jsou s kostmi navzájem spojeny za pomoci šlach a vazů. Díky pomalejšímu růstu kostí u mužů a vzniku nápadnějších míst úponů pro uchycení svalů na mužské kostře jsou svaly mužů mohutněji vyvinuté, než svaly žen. Svaly u žen tvoří asi 30 - 35 % celkové hmotnosti těla. Jsou méně pevné a méně vhodné pro silové výkony. Tyto fyziologické a anatomické odlišnosti způsobují, že výkonnost u žen je zhruba o čtvrtinu menší, než výkonnost mužů. U mužů představuje svalové zastoupení asi 40 - 45 % celkové hmotnosti, V silových výkonech dosahuje výkonnost žen 50 - 70 % mužských hodnot, v rychlostních a vytrvalostních výkonech je výkonnost asi na 60 - 85 % těchto hodnot. V obratnosti jsou ženy lepší než muži. (Seliger, Vinařický, Trefný, 1983)

## 5.2.2 FYZIOLOGIE POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

### Ženské pohlavní žlázy

Vaječníky, párové orgány produkují dva typy hormonu – estrogen a progesteron. Každý hormon v těle ženy zajišťuje určitou funkci. Estrogen má na starosti vývoj druhotných pohlavních žláz a diferenciaci tkání. Tento hormon také ovlivňuje uzavírání růstových štěrbin. Progesteron, tzv. hormon žlutého tělíska, hraje významnou roli v době ovulace a během samotného těhotenství. Tento hormon zajišťuje ochranu a uchycení vajíčka, dokončuje přípravu děložní sliznice pro přijetí vajíčka, podporuje růst mléčné žlázy a tlumí děložní stahy. (Machová, 2005)

Sportovní výkon dívek a žen je často ovlivněn menstruačním cyklem. Tento cyklus začíná u dívek mezi 12. – 14. Rokem života, avšak bylo dokázáno, že u sportujících dívek se menstruace objevuje v pozdějším věku. Také u nich dochází ke snížení premenstruačních symptomů, mezi které patří zvětšení prsou, nadýmání, změny nálad a zvýšená chuť k jídlu. Tuto změnu zřejmě vyvolává přílišný energetický výdej, který ovlivňuje hormony 31 inute 31 nos. Kompletní cyklus trvá přibližně 28 dní, samotná menstruace poté kolem 5 dní. Vyšší sportovní zátěž může mít na menstruační cyklus ženy neblahé účinky. Při nadměrném sportovním zatížení mohou u sportujících žen vzniknout poruchy ovariálního cyklu. K menstruačním abnormalitám patří amenorea neboli absence menstruačního krvácení; dysmenorea, která znamená bolestivou menstruaci; hypermenorea, znamenající nadměrné a déletrvající děložní krvácení a oligomenorea, což je slabé menstruační krvácení. (Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., 2014)

Podle nového modelu vycházejí všechny problémy menstruačního cyklu u sportujících žen z ovlivnění fyzickými, psychickými a nutričními komponentami. Pro ženy je důležité, aby během fyzické zátěže dodržovaly celkový kalorický příjem při správném nutričním složení potravy. Díky tomuto příjmu jsou dostatečně splněny požadavky na výdej energie, ale také na regeneraci svalové tkáně. (Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., 2014)



Obecně se doporučuje v době menstruace snížit sportovní zátěž a k dívce či ženě zaujmout individuální přístup. Důvodem těchto opatření jsou časté bolesti břicha a hlavy, únava a podrážděnost. (Havlíčková, 2003)

### Mužské pohlavní žlázy

Varlata, párové orgány produkují pohlavní hormon testosteron. Testosteron se začíná tvořit na začátku puberty chlapců, ovlivňuje růst a vývoj zevních i vnitřních pohlavních orgánů, druhotných pohlavních znaků a pohlavních buněk. Kromě toho působí na tvorbu bílkovin ve všech tkáních, a ovlivňuje tak větší rozvoj svalstva u mužů. (Machová, 2005)

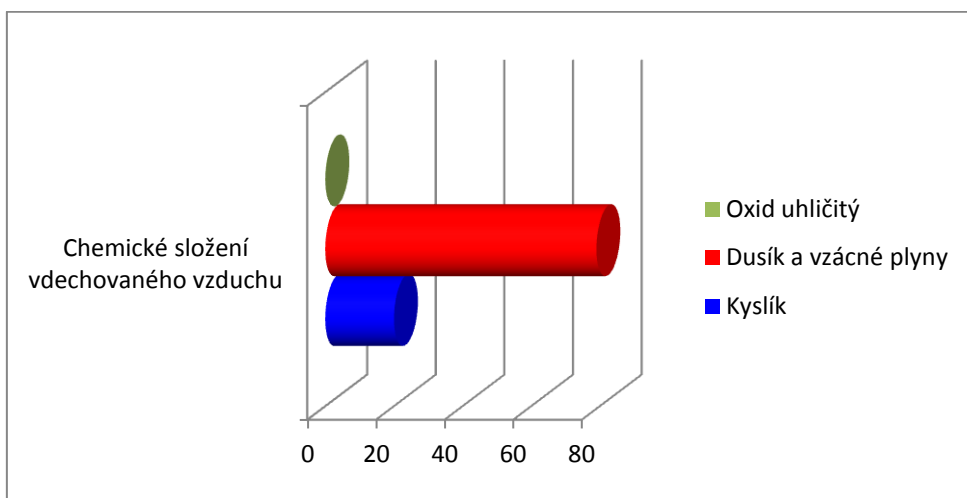
## **5.2.3 FYZIOLOGIE DÝCHACÍ SOUSTAVY**

Hlavní funkcí dýchací soustavy je dýchání a s ním spojená výměna plynů, kdy při vdechu získáváme ze vzduchu kyslík, při výdechu se zbavujeme oxidu uhličitého a vodních par. S fyziologií dýchací soustavy jsou spojeny pojmy jako průměrná dechová frekvence, dechový objem a vitální kapacita plic.

Průměrná dechová frekvence neboli množství vdechu za minutu je u dospělého muže přibližně 16 dechů za minutu, u dospělé ženy činí tato hodnota 18 dechů za minutu. (Dylevský, 2000)

Dechový objem, jinými slovy také množství vdechnutého vzduchu jedním dechem. Při klidném dýchání je dechový objem asi 500 ml vzduchu. Při námaze dechový objem stoupá až na 1 – 2 litry vdechnutého vzduchu. (Dylevský, 2000)

Vitální kapacita plic je množství vzduchu, který vydechneme maximálně hlubokým výdechem po provedení hlubokého nádechu. U mužů činí přibližně 4 200 ml a u žen 3 200 ml. Vitální kapacita má dále vztah k tělesnému povrchu. U žen představuje hodnota 3 200 ml dvojnásobek hodnoty povrchu těla, u mužů je to až 2,5 násobek při 4200 ml. Mezi další činitele ovlivňující kapacitu plic patří hmotnost, výška, věk a trénovanost měřeného jedince. (Dylevský, 2000)



Obr. 6 Grafické znázornění chemického složení vdechovaného vzduchu

S fyziologickými funkcemi dýchací soustavy úzce souvisí fyziologie oběhové soustavy. Prostřednictvím malého krevního oběhu se uskutečňuje výměna plynů mezi krví a vdechovaným vzduchem.

#### 5.2.4 FYIOLOGIE OBĚHOVÉ SOUSTAVY

Krev je tekutá tkáň kolující v oběhové soustavě. Mezi nejdůležitější funkce krve patří transport dýchacích plynů, rozvod živin z trávicího traktu do celého těla, transport hormonů a v nemalé řadě je to i obranná funkce organismu. Složení krve je dosti členité. Mezi hlavní složky krve patří krevní plazma a krevní buňky rozdělené na červené krvinky, bílé krvinky a krevní destičky. Celkový objem krve u dospělého člověka je 4,5 – 6 litrů, což činí cca 7 – 10 % celkové tělesné hmotnosti. Ženy mají v průměru o 10 % méně krve.

Pro sport jsou nejdůležitější součástí krve červené krvinky. Jde o buňky bezjaderné, obsahující červené barvivo hemoglobin. Množství hemoglobinu ve 100 mililitrech krve dospělého muže je 16 gramů hemoglobinu. U ženy pak 14,5 – 15,5 gramů. Množství hemoglobinu v krvi fyziologicky udává nižší vitální kapacitu plic u žen, než u mužů. V průběhu života počet červených krvinek kolísá. Normální počet červených krvinek je u mužů  $4,3 - 5,3 \cdot 10^{12}/l$ , u žen je hodnota  $3,8 - 4,8 \cdot 10^{12}/l$ . Při dlouhodobém pobytu ve vyšších nadmořských výškách stoupá i množství červených krvinek, nárůst je způsoben nedostatkem kyslíku. Velké množství sportovců využívá možností tréninků ve vysokých nadmořských výškách z důvodu zvýšení fyzické kondice. (Dylevský, 2000)

### 5.3 PSYCHOLOGIKÉ ODLIŠNOSTI

Pohyb je pro živé organismy základním projevem života. Pohybový systém funguje jako celek a změny navozené vědomým pohybem mají vliv na psychické funkce. Vnímání těla a jeho potřeb napomáhá strukturální proměně mysli a stavu vědomí. K pohybovým aktivitám máme vztah již od nejútlejšího dětství. Psychickou stránku nám během celého života ovlivňuje okolí, v němž žijeme. Kladnou vazbu na pohybovou aktivitu si spíše vytvářejí jedinci, kteří jsou v prostředí, kde je pohybová aktivita běžnou součástí života a zároveň je tato aktivita ladně hodnocena. (Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B., 2011)

V obecné charakteristice sportujících dívek je zřejmé, že po psychické stránce jsou dívky a ženy odlišné od mužů. Ženy jsou senzitivnější, labilnější, snadno podléhají náladám, depresivním stavům a neúspěch hodnotí frustrací. I samotná motivace dívek a žen je daleko složitější. Velkou zásluhu na psychickém rozpoložení žen mají fyziologické základy a s nimi spojené vyplavování pohlavního hormonu, progesteronu. (Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B., 2011)

V tréninkovém procesu žen je jednou z důležitých povinností trenéra rozpoznat osobnosti jednotlivých hráček. Vystupování trenéra by mělo být ohleduplné. Trenér by měl mít neustále na paměti, psychologické odlišnosti, které ovlivňují jednání žen a mají svůj základ ve fyziologických změnách organismu. (Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B., 2011)

## 6 SPORTOVNÍ TRÉNINK

Lední hokej můžeme zařadit mezi kolektivní sporty charakteristické kombinací individuálních a kolektivních tréninkových prostředků. Trénink sportovních her je z velké části založen na opakování tréninkových cvičení. Hráči v ledním hokeji musí mít velmi dobré anaerobní i aerobní předpoklady, dále musí disponovat individuálními a technickými dovednostmi.

Sportovní trénink si také můžeme představit jako fyzickou a psychickou přípravu na sportovní výkon. Rozvoj výkonnosti jedince je dlouhodobý, systematicky vedený proces, který ovlivňuje vlastní sportovní trénink, přirozený tělesný vývoj sportovce a také

sociální a přírodní podmínky. Základy sportovní výkonnosti můžeme hledat v dědičném základě, tzv. vrozených dispozicích (talent, vlohy, nadání), které můžeme dělit:

- Morfologické dispozice: výška, hmotnost, složení a stavba těla;
  - Fyziologické dispozice: transportní kapacita pro kyslík;
  - Psychologické dispozice: temperament, intelekt, osobnostní charakteristika.
- (Panuška, 2014)

V dnešní době využívá samotný tréninkový proces vědomosti z jiných vědních oborů, díky kterým se vytvoří základ pro teorii sportovního tréninku. Sportovní trenér by měl mít nejen praxi, ale také všeobecný rozhled v anatomii, psychologii, fyziologii a dalších vědních oborech. Díky velké provázanosti jednotlivých oborů se stává sportovní trénink alchymii, kde kromě trenéra figurují i fyzioterapeuti, lékaři, maséři a mnoho dalších. (Perič, Dovadil, 2010)

Na sportovní trénink se můžeme také dívat z mnoha úhlů pohledu. Tyto pohledy zdůrazňují 3 důležité body: (Perič, Dovadil, 2010)

- Trénink je složitý a účelně organizovaný proces: Činnost, kterou lidský organismus vykonává, je složená z mnoha pohybů a jejich kombinací. Správným složením a plánováním různých metod, prostředků a forem tréninku můžeme dosáhnout organizovanosti a systematičnosti sportovního tréninku.
- Trénink je dlouhodobým procesem rozvoje specializované výkonnosti sportovce: Jinými slovy lze říci, že pokud chceme ve sportu dosáhnout co nejlepších výkonů, měli bychom se sportovním tréninkem začít již v raném dětském věku. Zatížení během tréninku se postupem času vyvíjí. Zatímco u nejmladších adeptů sportu má trénink spíše přípravný charakter, v pozdějších letech dochází k postupnému zvyšování specifčnosti tréninku i jeho náročnosti.
- Trénink je proces ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně: Díky sportovnímu tréninku směřujeme k dosažení individuální i týmové nejvyšší výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví. (Perič, Dovadil, 2010)

## 6.1 ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Jako etapy dlouhodobého tréninkového programu se označují určité výkonnostní stupně, kterými by si měl sportovec v rámci vedení tréninku projít. Jednotlivé etapy by se měly vzájemně ovlivňovat, prolínat a navzájem na sebe navazovat. Ve sportovním tréninku se rozlišují 4 etapy, kdy trvání každé z nich je vymezeno na 3 – 4 roky. (Panuška, 2014)

- 1. Etapa: Seznamování se sportem
- 2. Etapa: Základní trénink
- 3. Etapa: Specializovaný trénink
- 4. Etapa: Vrcholový trénink

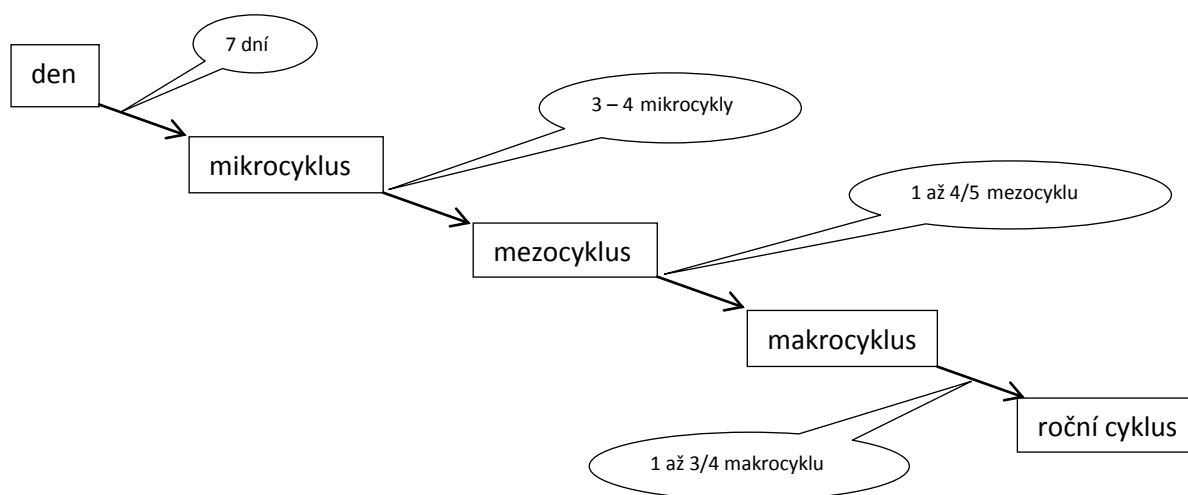
Seznamování se sportem je období rozvoje pohybového talentu, které začíná již v útlém věku a dalo by se říci, že ovlivňuje další vývoj v získávání sportovních návyků a schopností. Hlavním prostředkem pohybu je zde běhání, základy gymnastiky, plavání. V tomto věku se již liší rozdíl získávání motorické dovednosti mezi dívkami a chlapci. Dívky tyto motorické dovednosti získávají mezi 6. – 8. rokem života, kdežto chlapci je získávají mezi 6 – 9 rokem života. Hlavním cílem této etapy má být vytvoření kladného vztahu ke sportu a upevnění zdravých návyků. Z hlediska tréninku je toto období dobré pro rozvoj koordinace, rychlosti, rovnováhy a rytmu. (Panuška, 2014)

V základním tréninku se dítě „učí trénovat“. Toto období by se mělo zařazovat u dívek v období mezi 8. – 12. rokem, u chlapců mezi 9. – 13. rokem života. V této etapě sportovního tréninku však musíme rozeznávat kalendářní a biologický věk jednotlivých jedinců. Biologická zralost je v tomto věku velmi důležitá. Ovlivňuje výkon, možnosti tréninku a schopnosti jedince splnit, nebo nesplnit dané úkoly. V této fázi se také nachází tzv. „zlatý věk motoriky“, kdy se děti učí pohybu mnohem lépe a rychleji. Tréninky zařazujeme postupně v nižších zónách intenzity zatížení. (Panuška, 2014)

Specializovaný trénink by měl nastat v období mezi 13. – 14. rokem života. Převažuje zde stále období zlaté motoriky a učení se novým věcem je snadné. Mělo by se zde nepřetržitě dbát na širokou pohybovou rozmanitost a rozšiřování pohybových fondů. Zároveň se tato etapa již začíná zaměřovat na rozvoj trénovanosti. Důležitý je rozvoj vytrvalostních schopností a postupné zlepšování techniky. Ke konci dorosteneckého věku

se již objevuje příprava na závod a s ní spojené učení pravidel a zásad fair play. V tomto období se již pracuje s předstartovními stavy a odbouráváním trémy. (Panuška, 2014)

Hlavní organizační formou tréninku se stává tréninková jednotka, která tvoří základní stavební kámen. Postupný sled tréninkových jednotek poté tvoří vlastní tréninkový proces. Struktura tréninkové jednotky rozlišuje několik fází: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Každá tato část má specifické zaměření. Tréninkové jednotky se postupně během dne mohou kombinovat a nakonec vytvoří celoroční tréninkové cykly, které jsou složeny z mikrocyklů, mezocyklů a makrocyklů. (Suchý, 2010)



Obr. 7 Tréninkové etapy (Suchý, 2010)

Roční tréninkový cyklus je základní jednotkou dlouhodobě organizované tréninkové činnosti. Při jeho periodizaci se většinou udává rozlišení na přípravnou, hlavní a přechodnou část sportovní přípravy. Tyto části jsou však dále tvořeny makrocykly, mezocykly a mikrocykly, které díky zaměření na specifické složky tréninkové přípravy v určitých etapách vytváří roční tréninkový cyklus. (Suchý, 2010)

Mikrocyklus vzniká vzájemným spojením tréninkových dní. Tyto dny se spojují v rámci spojitosti a návaznosti prvků tréninku. Mikrocyklus obvykle trvá 7 dní, ale jsou využívány i mikrocykly 3 až 6 denní. Jejich náplň je podřízena celkovému zaměření daného mikrocyklu. V dynamice zatěžování je potřeba uplatňovat tzv. vlnovitost, střídání zátěže a

odpočinku na základě superkompenzace. Mikrocykly je vhodné rozlišovat na závodní a kontrolní. Konkrétní rozlišení musí ovšem odpovídat momentálním potřebám tréninku. Podle vytyčených záměrů se konkrétní mikrocykly mohou lišit organizačně procesuálním zaměřením, výběrem tréninkových prostředků, intenzitou zatížení, objemem tréninku a počtem tréninkových fází, počtem přípravných zápasů. (Suchý, 2010)

## **6.2 SPECIFIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU ŽEN**

Již v předchozích kapitolách jsme se dozvěděli, že rozdíly mezi ženami a muži můžeme hodnotit z několika hledisek. K dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti by se měl ve sportovním tréninku žen na tyto odlišnosti brát zřetel. Pro připomenutí specifických hledisek shrnuji nejdůležitější odlišnosti ovlivňující sportovní trénink žen. Pod anatomické odlišnosti spadá výška těla, hmotnost těla, poměr končetin, podíl svalové hmoty, procento tuku a vody v těle. Mezi fyziologické odlišnosti patří počet erytrocytů v krvi, svalová síla, svalový tonus, tepová frekvence, kapacita plic, ventilační hodnoty, bazální metabolismus, aerobní kapacita plic, anaerobní 38inute38no a laktátová kapacita, menší srdce, nižší systolický tlak. Z psychologického hlediska jsou ženy méně agresivní, jsou více citlivé a náchylné k nemocem a úrazům. (Dovalil, J. a kol, 2002)

Mezi další rozdíly lze přiřadit motorické odlišnosti, kde se ženy liší v rozsahu pohybu, adaptace na vytrvalostní trénink, cvičení spojené s koordinačními schopnostmi – v těchto ohledech jsou ženy vybaveny lépe než muži. Ženy mají menší předpoklady k rychlostně silové činnosti zapříčiněné pravděpodobně kratšími končetinami. Celkový tréninkový proces žen by měl být oproti mužskému tréninku méně náročný. Ženy by během tréninku měly více doplňovat vitamíny a minerály. (Dovalil, J. a kol, 2002)

## 7 SLOŽKY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

### 7.1 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

Cílem technické přípravy je vytváření, osvojování, zdokonalování a stabilizace sportovních dovedností na základě motorického učení. Sportovní dovednosti můžeme chápat jako komplex projevujících se motorických, fyziologických a psychologických funkcí člověka. Technická příprava je proces dlouhodobý, kterému se během sportovní přípravy musí věnovat dostatečně mnoho času.

Technická příprava žen a mužů v ledním hokeji je ovlivňována specifickými odlišnostmi v rozvoji pohybových schopností, ale i v odlišnosti stavby těla. Ženy mají pohyby uvolněnější, plynulejší, pružnější a také mají větší rozsah a cit pro rytmus, který je důležitý pro načasování jednotlivých herních činností. Obtížněji se však vyrovnávají technikou, která vyžaduje silové a rychlostní schopnosti. (Selinger, Choutka, 1982)

Technická příprava je ovlivňována vnějšími a vnitřními činiteli. Technikou lze chápat účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je schopen jedinec zvládnout v souladu s pravidly daného sportu. Pohybové úkoly jedinec vykonává v rámci specifického stylu, jenž se individuálně projevuje v konkrétní pohybové dovednosti. (Bedřich, L., Dováčil, J., 2009)

Samotný proces vývoje technické příprav je vymezen třemi fázemi:

- 1. Fáze nácviku: v první fázi technické přípravy se jedinec postupně seznamuje s kolektivem, pravidly, prostředím a se základy a nácvikem techniky dané sportovní aktivity.
- 2. Fáze zdokonalování: ve druhé fázi dochází k postupnému zdokonalování techniky a upevňování pravidel. Zároveň dochází k propojování technické a kondiční složky přípravy.
- 3. Fáze stabilizace: třetí fází dosáhne jedinec kompletního propojení a osvojení technických dovedností jako celků.



Sportovní aktivity lze z technického hlediska rozdělit do čtyř skupin:

- 1. Skupina – běh, střelba, vrh koulí;
- 2. Skupina – sportovní gymnastika, skoky do vody, krasobruslení;
- 3. Skupina – běh na lyžích, kanoistika;
- 4. Skupina – sportovní hry, úpolové sporty.

Skupiny jsou formovány zde hlediska technického provedení, podmínek ovlivňujících sportovní aktivitu, počtem aplikovaných dovedností, mírou variability. (Bedřich, L., Dovářil, J., 2009)

K dosažení nejlepších technických dovedností v různých fázích motorického učení můžeme dojít použitím speciálních prostředků, metod a postupů v technické přípravě.

- Metody: slovní, názorná, praktická, analytická, analyticko-syntetická, komplexní, koncentrace, disperze
- Prostředky: Cvičení na trenažérech, imitační cvičení, cvičení za ztížených a zlehčených podmínek, průpravná cvičení, imitační cvičení (Bedřich, L., Dovářil, J., 2009)

V ledním hokeji je zvládnutí technické přípravy jednou z nejdůležitějších složek celkové sportovní přípravy. U začínajících hokejistů a hokejstek je nutné dbát na správné provedení technických dovedností. Díky postupnému přidávání rychlostních a silových prvků se jen stěží odbourávají špatné návyky vybudované v počátcích. Technika se v ledním hokeji vyskytuje a projevuje ve všech hokejových dovednostech. Mezi dovednostmi, bez kterých se hokejista neobejde, patří: bruslení (jízda vpřed, vzad, obraty, oblouky, překládání atd.), práce s hokejkou (přihrávání a přijímání přihrávek), střelba. (Perič, 2002)

## **7.2 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA**

Jedná se o proces osvojení a zdokonalení schopností, dovedností a postupů, které pomohou sportovci ke zvolení správné reakce v určitých herních situacích. Taktickou přípravu bychom měli zapojovat do tréninku společně s přípravou technickou, kondiční i

psychickou. Ke správnému zvládnutí situace po taktické stránce je důležité, aby sportovec situaci správně rozpoznal a pochopil, analyzoval a na vzniklou situaci optimálně zareagoval. (Bedřich, L., Dovadil, J., 2009)

K hlavním úkolům taktické přípravy patří osvojení jednotlivých řešení situací za pomoci taktického myšlení a chování, které vedou k dosažení vysokých sportovních cílů. Dále rozvoj taktických schopností, nácvik a zdokonalování taktických dovedností. K dosažení taktického cíle v ledním hokeji se využívají charakteristické herní situace, na které musí hráč reagovat výběrem správného řešení. K nacvičení těchto situací se používají např. herní cvičení s nestabilními podmínkami, modelové tréninky, vlastní hra. V taktické části ledního hokeje se využije také kreativita jednotlivých hráčů, kteří díky ní přicházejí na jiná řešení určitého úkolu. (Bedřich, L., Dovadil, J., 2009)

Taktické dovednosti vyplývají z procesu myšlení jednotlivých hráčů. Každý hokejista má určité znalosti pravidel, ví o svých slabinách a přednostech, ale i o slabinách a přednostech svého soupeře. Mezi intelektové schopnosti patří koordinace, rozhodování, tvořivost, kombinace. Všechny jednotlivé projevy tvoří herní inteligenci hráče. Taktika se uskutečňuje za pomoci taktického jednání, které se skládá z několika fází:

- 1. fáze: percepce neboli vnímání: vnímání pohybů hráčů, prostoru, rytmu hry, kotouče.
- 2. fáze: Intelekt neboli myšlenkové řešení: optimální výběr řešení za pomoci rozpoznání herní situace, složení jednotlivých částí v celek, vystižení společných rysů a optimální reakce na danou situaci.
- 3. fáze: Efekt neboli rozhodování: provedení řešení s následnou odezvou (příhrávka, střelba, oklamání soupeře).

V ledním hokeji dochází k tzv. protichůdnému soupeření, kdy soupeři sledují různé cíle, vítězství jednoho družstva znamená prohru druhého družstva. Tělesný kontakt je zde cílený, kdy je možné využít kontaktu ke zlepšení vlastního výkonu. (Bedřich, L., Dovadil, J., 2009)

Pro nejlepší nácvik taktických dovedností je třeba respektovat určitá pravidla. Taktická složka přípravy je úzce spjata s technickou složkou přípravy. Hráč, který

dostatečně nezvládne koordinaci a pohyb na ledě, nezvládne dostatečně plnit taktické pokyny. Před samotným nácvikem taktických dovedností je nutné provést teoretickou část přípravy, kdy trenér navrhne optimální řešení situace, ale hráči ho mezi sebou prodiskutují. Zpočátku je nutné učit se bez tlaku a později přidávat na obtížnosti. Vždy je lépe zvládat dokonale méně situací, než naučit se více situací, ale zvládat je jen částečně. (Bedřich, L., Dovářil, J., 2009)

Taktická část přípravy by měla přicházet v dorosteneckém věku, kdy musíme začít hráče takticky instruovat a do detailu vysvětlovat systém, dbát na jeho dodržování a situace opakovat. Každý trenér musí mít do detailu propracovanou filozofii hry svého mužstva. U hráčů musíme vybudovat návyk sledování jednotlivých herních situací na videu. Každý hráč musí přesně vědět, jak se má v jednotlivých situacích chovat. To, že se od dorostenecké kategorie začínáme více věnovat systematické, však nevylučuje nutnost stále se věnovat rozvoji individuálních dovedností. (Perič, 2002)

### **7.3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA**

V rámci psychologické přípravy se sportovní odvětví dělí do několika skupin, které jsou rozděleny podle kvality a druhu prostředí, schopností, dovedností a osobnostních vlastností. Lední hokej je zařazen do skupiny kolektivních anticipačních sportů, při kterých je zapotřebí sebedůvěra, 42inute42nos, pohotovost, agresivnost, výbušnost, pohotovost, odolnost. Všechny tyto aspekty působí na celkový projev daného sportu a díky těmto projevům je psychologická příprava žen v ledním hokeji extrémně důležitá. Oproti mužům jsou ženy náchylnější k jednání a psychogenním vlivům, které mohou ovlivnit samotný sportovní výkon. Cílem psychologické přípravy tedy je ochromit působení negativních psychogenních vlivů, a zároveň pozitivně působit na psychiku daného jedince. Mezi hlavní úkoly psychologické přípravy patří: (Bedřich, L., Dovářil, J., 2009)

- rozvoj morálních a volních vlastností;
- regulace emočních procesů;
- rozvoj racionálních základů psychiky hráče.

Za psychologickou přípravu hráčů nese velkou odpovědnost trenér. Pro trenéra v ledním hokeji žen je nezbytnou povinností znát povahu, charakter či temperament

jednotlivé hráčky. Při tvorbě tréninkových jednotek i samotného utkání by tyto vědomosti měly být nezbytnou proměnnou. Trenér se v družstvu může setkat s hráčkami různého temperamentu:

- Melancholik: stydlivý, úzkostný, málo komunikativní;
  - silné stránky: ochota, morálka, serióznost;
  - slabé stránky: nešikovnost, nespokojenost;
  - využití osobnosti pro trénink: krátké tréninky, dlouhá regenerace, nejméně vhodný typ pro trénink, s rostoucí motivací výkon klesá, vyžaduje neustálou pozornost a dohled trenéra.
- Flegmatik: rozvážný, trpělivý, vytrvalý;
  - silné stránky: cílevědomost, pevnost rozhodnutí;
  - slabé stránky: nemění své plány;
  - využití osobnosti pro trénink: dlouhé tréninky, dlouhá regenerace, s rostoucí motivací roste i výkon, déle se dostává do tempa, samostatnost, trénink dle rozpisu.
- Cholerik: optimista, odvážný, vrtkavý;
  - silné stránky: v životě o ničem nepochybuje, jde si za svým pocitem;
  - slabé stránky: riskuje, působí jako bojovník;
  - využití osobnosti pro trénink: krátké tréninky, krátká regenerace, s rostoucí motivací se výkon snižuje, neustále vyžaduje změny v tréninku a intenzitu zatížení.
- Sangvinik: oportunista, společenský, praktický;
  - silné stránky: přizpůsobivý, přemýšlivý, improvizace;
  - slabé stránky: vypočítavost, malá spontánnost;
  - využití osobnosti pro trénink: dlouhé tréninky, krátká regenerace, s rostoucí motivací roste i výkon, plně samostatný, disciplinovaný, pozitivní reakce na změny tréninku.

Během tréninkového procesu má trenér několik možností ovlivňování psychiky jedince. Jednou z hlavních činností trenéra je regulace aktuálních předstartovních, soutěžních a posoutěžních psychických stavů. Aktuální psychické stavy mají různé trvání a

jsou prožívány individuálně s různou intenzitou. U sportovců se mohou projevit různé psychické stavy:

- Nadměrná aktivace – sportovní horečka: vzrušenost a neklid.
- Nízká aktivační úroveň – startovní apatie: ochablost.
- Optimální aktivační úroveň – bojová připravenost: sebedůvěra.

Proti všem aktuálním stavům se dá bojovat různými regulačními prostředky:

- Biologické prostředky: spánek, jídlo
- Fyziologické prostředky: masáže, dechová cvičení
- Psychologické prostředky: přesvědčování, pokřiky

Jednou z metod psychologické přípravy je „modelovaný trénink“. Jedná se o proces postupného přizpůsobení se podnětům, které svými vlivy nepříznivě působí na psychické stránky jedince. V praxi se tento model realizuje tak, že se během tréninkové jednotky navodí podmínky vlastní soutěže. Díky tomuto modelu jsou jednotlivci připraveni správně zareagovat na nastalou situaci a využít pro ni správné technické a taktické pokyny. (Bedřich, L., Dovádl, J., 2009)

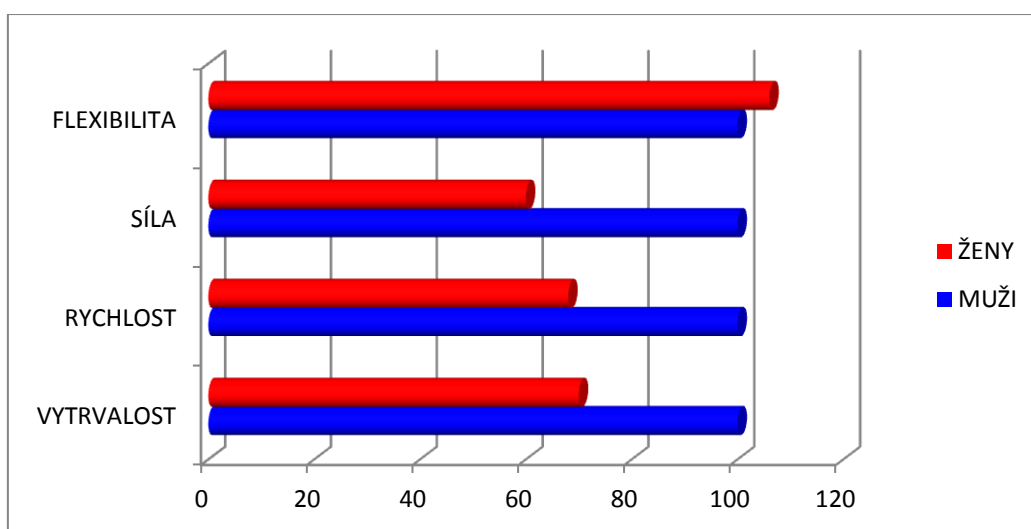
Úroveň psychických dovedností našich hráček je v porovnání s hráčkami světových lig na nízké úrovni. Psychologická příprava v českém ženském hokeji je v tréninku zařazena až na reprezentační úrovni. V běžných ligových týmech se s psychikou žen pracuje jen málo.

## **7.4 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA**

Kondiční příprava je zaměřena na rozvoj pohybových schopností a vyvolání adaptačních změn v organismu sportovce. Pohybové schopnosti jsou vnitřní předpoklady organismu k pohybové činnosti. Dělíme je na kondiční schopnosti, smíšené - hybridní schopnosti a koordinační schopnosti. Cílem kondiční přípravy je rozvoj pohybových schopností pomocí různých metod, postupů a modelů. Úkolem je všestranný tělesný rozvoj a stimulace motoriky. Kondiční příprava zasahuje do fyziologických, morfologických, psychologických a biochemických funkcí organismu. Zároveň však tyto funkce samy ovlivňují rozvoj pohybových schopností: (Bedřich, L., Dovádl, J., 2009)

- Morfologicky: tvar těla, svalová hmota.
- Psychologicky: motivace, emoce.
- Fyziologicky: dýchací, pohybový, cévní systém.
- Biochemicky: energie, regulační systémy.

Kondiční přípravu lze rozdělit na obecnou a speciální. Obecná kondiční příprava je zaměřena na celkový a všestranný pohybový rozvoj. K rozvoji se zde používají nespecifická různorodá cvičení. Speciální kondiční příprava je zaměřena na specifické motorické schopnosti, které jsou důležité ke sportovnímu výkonu. V trénincích je vytvářena speciální struktura pohybu. (Dovalil, Choutka, Svoboda, Hošek, Perič, 2002)



Obr. 8 Srovnání výkonnosti žen s výkonností mužů (Bartůňková, 2006)

### 7.4.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Schopnost organismu překonávat a udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Základ pro silové schopnosti v nižším věku získáváme veškerou pohybovou aktivitou, ale cílený rozvoj síly je v této době neefektivní. V období nižšího věku bychom měli do tréninkového procesu zapojovat takzvanou silovou průpravu, což je přirozené posilování bez velké vnější zátěže. Zařazujeme zde cviky ze sportovní gymnastiky, šplh, základy atletiky, přetahy, přetlaky. (Panuška, 2014)

Silové schopnosti mají svá senzitivní období později. Pozdější vývoj síly je dán vztahem k produkci pohlavních a růstových hormonů. Hormony značně ovlivňují rozvoj

síly. První přírůstky u dívek pozorujeme mezi 10. – 13. rokem, u chlapců však mezi 13. – 15. rokem. U nesportujících mužů končí silový rozvoj kolem 18. – 20. roku, u nesportujících žen přibližně mezi 17. – 18. rokem.

Silové schopnosti se dělí na tři kategorie. Jednotlivé typy neodděluje ostrá hranice:

- Vytrvalostní síla: schopnost provádět déletrvající svalovou činnost při nízké zátěži, kdy rychlost provedení pohybu není rozhodující.
- Výbušná síla: činnost s vysokým úsilím a maximální rychlosti, dosažení co nejvyšší svalové tenze v co nejkratším čase.
- Absolutní síla: úroveň maximální síly hodnotíme podle výše možného překonaného odporu, kde rychlost provedení není rozhodující.

Rozvoj absolutních silových schopností je jedním ze základních požadavků na sportovní vývoj jedince. (Panuška, 2014)

V silovém tréninku je důležité pro ženy, aby programy byly individualizované. Každá žena si do tréninku přináší jiný anatomický a fyziologický profil. Během posledních 30 let vzrostla celosvětově účast žen ve sportu. Díky tomuto nárůstu přišlo i větší riziko zranění a potřeba lepší fyzické přípravy. S většími požadavky na rychlou sílu, rychlost a intenzitu vzniká potřeba zvýšené síly trupu spolu se zlepšenou silou celého těla. (Zatsiorsky, Kraemer, 2014)

Hlavní rozdíl mezi muži a ženami je ve velikosti a síle horní poloviny těla. Tento rozdíl může limitovat některé výkonnostní výsledky. Ženy mají méně svalových vláken a průřezy svalových vláken jsou menší. Ženy mají stejné typy rozdělení svalových vláken jako muži:

- typ I (pomalu kontrahující): vytrvalostní požadavky;
- typ II (rychle kontrahující): rychlostní, silové a rychlostně-silové požadavky.

Rozdíl ve velikosti a průřezu svalových vláken je patrný v absolutní síle. Maximální střední hodnota síly celého těla ženy činí asi 60 % maximální střední hodnoty síly celého těla průměrného muže. Nejpatrnější rozdíl mezi mužským a ženským silovým tréninkem

vytváří hormon testosteron. Testosteron se objevuje v krevním oběhu mužů i žen, avšak ženy mají jeho koncentraci v krvi 10 – 20 x nižší než muži. Pokud jde o rozvoj síly a svalstva horní poloviny těla, mají ženy větší potenciál než muži díky nedostatku agresivních tréninkových programů pro horní polovinu těla. Mezi přednosti silového tréninku žen patří: (Zatsiorsky, Kraemer, 2014)

- zlepšené modelování kostí zvyšující sílu kost a snižující riziko osteoporózy;
- silnější pojivové tkáně zvyšující stabilitu kloubů;
- zvýšená funkční síla;
- nárůst beztukové tělesné hmoty a úbytek tělesného tuku;
- vyšší tempo látkové výměny;
- zlepšená sebeúcta a sebedůvěra;
- zlepšený fyzický výkon.

Dobře sestavený tréninkový plán pro ženu by měl brát v úvahu jak její individuální potřeby, tak požadavky sportu.

#### **7.4.2 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI**

Vytrvalost je obecně považována za pohybovou schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti. Jedná se o komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle ve stanoveném čase. Jinými slovy je to schopnost překonávat únavu, která je způsobena poklesem energetických hodnot. (Panuška, 2014)

Mezi hlavní parametry pro posouzení úrovně vytrvalosti patří přenos kyslíku z krve do tkání. Tréninkem můžeme ovlivnit relativní hodnoty spotřeby kyslíku, tak i hodnotu maximální kyslíkové spotřeby. Při tréninku aerobního charakteru rozvíjíme způsob a kvalitu nervosvalové koordinace. Dalšími parametry jsou procesy látkové výměny, způsoby uvolňování energie ve svalu a také kvalita energetického zásobení svalů. (Panuška, 2014)

Vytrvalostní schopnosti dělíme podle způsobu energetického krytí na:

- Aerobní vytrvalost: vytváří výkonnostní předpoklady pro pohybovou činnost vytrvalostního charakteru, při kterém se získává energie štěpením energetických



zdrojů za přístupu kyslíku (aerobní glykolýza). Rozhodujícím činitelem je zde velikost srdečního objemu, tepový objem, množství plazmy a červených krvinek.

- Anaerobní vytrvalost: energie je získávána štěpením svalového ATP a jeho resyntézou a anaerobně laktátové fázi bez účasti kyslíku. Jako vedlejší produkt zde vzniká kyselina mléčná, která způsobuje rychlejší nárůst únavy. Mezi rozhodující činitele zde patří úroveň energetických zásob, schopnost udržet stabilnější vnitřní prostředí, schopnost svalových vláken pracovat při změnách vnitřního prostředí.

Tréninkové adaptace na vytrvalostní zatížení se u dívek projevuje mezi 10 – 11 lety, u chlapců mezi 12. – 13. rokem života. V tomto věku se v tréninkovém procesu již zařazují prvky vytrvalostního zatížení, avšak musíme se zde vyvarovat jednotvárnosti. Mezi rozhodující činitele pro vytrvalostní výkonnost sportovce patří: (Panuška, 2014)

- ekonomika techniky prováděné aktivity;
- způsob krytí energetických potřeb;
- transportní možnosti pro přenos kyslíku;
- optimální tělesná hmotnost;
- volní koncentrace, zaměřená na překonání vznikající únavy.

Podle doby vytrvalostního zatížení rozlišujeme vytrvalost rychlostní (20 – 30 s), krátkodobou (2 – 3 min), střednědobou (8 – 10 min) a dlouhodobou (nad 10 min). K tréninku vytrvalosti můžeme použít metody přerušovaného nebo nepřerušovaného zatížení. (Dovalil, a kol., 2008)

Ženy mají velmi dobré předpoklady pro rozvoj vytrvalostních schopností, proto velice záleží na tom, jak často a efektivně hráčka trénuje. Nejpoužívanější metoda k trénování vytrvalostních schopností je tzv. intervalová metoda, neboli metoda přerušovaného zatížení. Tato metoda střídá intervaly zátěže mezi 15 s – 10 minutami společně s intervaly odpočinku. Odpočinek je velmi důležitý pro obnovu sil. Jeho délka je závislá na délce zatížení organismu. Během odpočinku dochází k postupnému protahování a uvolňování svalů a průpravným herním cvičením. Doplnkem k vytrvalosti bývá pro ženy doporučováno plavání, in line bruslení, běh na lyžích a jiné sporty.

### 7.4.3 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Základem pro rychlostní projev je poměr pohybových typů svalových vláken. Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Nejpriznivější předpoklady nervového systému pro rozvoj rychlostních schopností se vytváří ve věku 12 – 13 let. Období, které uzavírá optimální periodu pro efektivní trénink rychlost, koresponduje s dosažením dospělosti mezi 18. – 20. rokem. (Panuška, 2014)

Rychlostní schopnosti jsou z hlediska genetiky nejvíce podmíněny. Trénování rychlosti by se mělo zařazovat na začátek hlavní části tréninkové jednotky. V této části je sportovec zahřátý a má dostatečně protažené tělo. Doba zátěže při tréninku rychlosti je 10 – 15 s v počtu 3 – 5 sérií, interval odpočinku je 2 – 5 minut. Během jedné tréninkové jednotky by počet opakování neměl přesáhnout 20. Podle opakování se metoda nazývá „metoda opakování“. (Dovalil, a kol., 2008)

Za základní prvek tréninku se považuje běh. Dalšími doporučenými prostředky na rozvoj rychlosti je plavání, cyklistika, hry s míčem. Při běhu se dají budovat základy pro rychlost frekvence, rychlost akce, maximální rychlost a zrychlení. Mezi důležité faktory ovlivňující běh patří i technika samotného běhu, která může samotný výkon zlepšit až o 10 %:

- Rychlost frekvence: schopnost opakování motorického výkonu v krátkém čase s vysokou intenzitou.
- Rychlost akce: schopnost zareagovat pohybem na určitý podnět. Délka reakce ovlivňuje výslednou rychlost.
- Maximální rychlost: vývoj individuálních předpokladů a zvyšování trénovanosti. Dosažení nejvyšší intenzity zatížení a zapojení maximálního volního úsilí.
- Zrychlení: změna rychlosti v prováděném pohybu.

Do tréninku rychlostních schopností výrazně zasahuje také silová příprava. Vysoká intenzita při rozvoji silových schopností představuje vysokou náročnost na pohybový aparát. Dostatečným rozcvičením a zvýšením tělesné teploty zabráníme zraněním nervosvalového charakteru. (Panuška, 2014)

Lední hokej je velice dynamická hra, ve které se rychlostní schopnosti často projevují. Je zde důležitá rychlost reakce na zrakové podněty (pohyb spoluhráčů a protihráčů, pohyb puku) a dále akcelerační rychlost, která je důležitá při změně směru a rychlosti pohybu.

#### **7.4.4 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI**

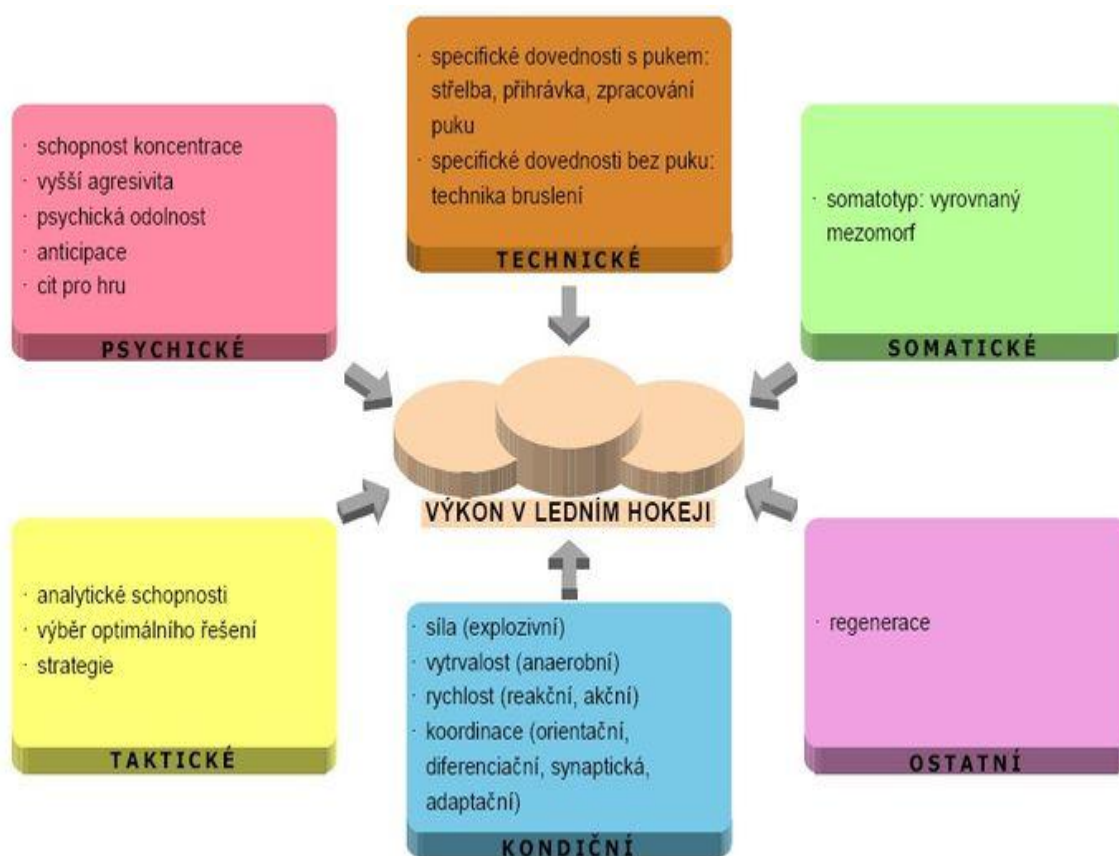
Koordinace pohybové činnosti je soubor dovedností lehce a účelně provádět motorickou aktivitu. Při správně rozvinuté koordinační schopnosti můžeme provádět složitější pohybové struktury a rychle a správně si osvojit nové sportovní dovednosti. Až 75 % koordinačních schopností je získáno mezi 7. – 10. rokem, později se získá již jen 25 %. V období vývoje do 12 let je nazýváno „zlatým věkem motoriky“. U dívek do 12 let je rozvoj motoriky velmi efektivní, u chlapců je tento rozvoj prodloužen do 13 roku věku. V tomto věku má nervová soustava vysokou plasticitu a dobrou schopnost střídání vzruchů a útlumů. Koordinace je obecně velmi složitý systém na sebe navazujících dílčích schopností. (Panuška, 2014)

Za dílčí schopnosti můžeme považovat:

- Diferenciační schopnost: řízení pohybu v prostoru a čase. Do těchto schopností můžeme zařadit jemné činnosti ruky, nohy, hlavy a svalovou relaxaci. Schopnost je také těsně propojena s orientací.
- Orientační schopnost: určovat a měnit polohy a pohyb těla v prostoru a čase. Orientační schopností vnímáme postavení a pohyb spoluhráčů, rychlost a změnu směru puku.
- Rytmická schopnost: vystihnout a vyjádřit rytmus. Schopnost řídit, přizpůsobovat a přeorganizovat pohyb.
- Reakční schopnost: zahájení rychlé a správné motorické reakce v co nejkratším čase. Reakční dobu ovlivňuje mnoho činitelů jako intenzita podnětu, význam podnětu, kontrast s okolím.
- Rovnováhová schopnost: udržení těla v určitých polohách. Známe zde rovnováhu statickou, dynamickou a balancování s předměty.
- Schopnost sdružování: vzájemné propojení dílčích pohybů těla. Provádění složitých pohybů a současná práce s hokejkou.

- Schopnost přestavby: adaptování určitého pohybu při změně podmínek.

Důležitou spojitost s koordinačními schopnostmi hraje flexibilita. Dostatečná pohyblivost může napomoci při výuce techniky, ale zároveň předchází opotřebování svalů a kloubů. Při každodenním tréninku mohou ženy dosahovat velké kloubní pohyblivosti. V porovnání s muži mají ženy kloubní pohyblivost mnohem větší. (Dovalil, a kol., 2008)



Obr. 9 Faktory ovlivňující sportovní výkon v ledním hokeji

## 8 HYPOTÉZY

### VEŘEJNOST:

- **H1:** Předpokládám, že si široká veřejnost z 90 % uvědomuje rozdíly mezi ledním hokejem mužů a žen.
- **H2:** Předpokládám, že znalost veřejnosti z hlediska hráčů, hokejových úspěchů a týmů v ledním hokeji mužů bude o 80% větší, než u ledního hokeje žen.
- **H3:** Předpokládám, že 80 % oslovených lidí nikdy nenavštívilo a nevidělo utkání žen v ledním hokeji.
- **H4:** Předpokládám, že 50 % oslovených by uvítalo přímé přenosy hokejových utkání žen, avšak pouze 10 % by dalo přednost hokejovému utkání žen před hokejovým utkáním mužů.
- **H5:** Předpokládám, že 50 % oslovených bude mít negativní názor na lední hokej žen a ženy hrající lední hokej

### TRENÉŘI

- **H1:** Předpokládám, že 90 % oslovených trenérů budou muži.
- **H2:** Předpokládám, že 60% oslovených trenérů/trenérek bude mít trenérskou licenci.
- **H3:** Předpokládám, že 60% trenérů/trenérek nebude spokojeno s množstvím tréninkových jednotek.
- **H4:** Předpokládám, že 80% trenérů/trenérek bude souhlasit s tím, že by tréninkové jednotky měly odpovídat specifickým potřebám pohlaví, ale 75% trenérů/trenérek nebude dle potřeb tréninkové jednotky tvořit.
- **H5:** Předpokládám, že 60% trenérů/trenérek nedokáže popsat, co jsou to specifické potřeby, a o jaké potřeby se jedná.
- **H6:** Předpokládám, že 50 % oslovených trenérů/trenérek bude špatně odpovídat v otázkách týkajících se silových, vytrvalostních a motorických schopností.
- **H7:** Předpokládám, že více jak 70 % oslovených dokáže popsat herní systém Tipsport extraligy, 40 % oslovených zná množství týmů v Tipsport extralize. 50 % trenérů/trenérek nezná systém ligy žen a nezná množství týmů v ženské lize.

## HRÁČKY:

- **H1:** Předpokládám, že 100 % hráček si myslí, že je rozdíl v trénování mužů a žen.
- **H2:** Předpokládám, že 80 % oslovených hráček bude souhlasit s tím, že by trenéři a trenérky měli brát ohledy na specifické faktory při tvorbě tréninkových plánů, ale 75 % oslovených si bude myslet, že tréninkové jednotky nejsou podle specifických faktorů utvářeny.
- **H3:** Předpokládám, že 60 % oslovených hráček není spokojeno s množstvím tréninkových jednotek, avšak jen 30 % hráček by souhlasilo se stejným počtem tréninkových jednotek mužů a žen.
- **H4:** Předpokládám, že 80 % hráček dokáže popsat herní systém Tipsport extraligy a 90 % hráček dokáže popsat herní systém ligy žen.
- **H5:** Předpokládám, že 50 % hráček zná množství týmů v Tipsport extralize a 75 % hráček zná množství týmů v lize žen.
- **H6:** Předpokládám, že 90 % hráče bude vědět o odlišnostech v pravidlech ledního hokeje mužů a žen, ale pouze 20 % oslovených hráček bude vědět řešení zápisu odlišností.

## POROVNÁNÍ:

- **H1:** Předpokládám, že množství tréninkových jednotek týmu mužů HC Verva Litvínov a žen HC Litvínov se bude během jedné hokejové sezony lišit v průměru o 60%.
- **H2:** Předpokládám, že hráči Tipsport extraligy budou v průměru o 2 roky starší než hráčky ženské hokejové ligy.
- **H3:** Předpokládám, že hráči Tipsport extraligy budou v průměru o 10 cm vyšší a o 20 kg těžší než hráčky ženské hokejové ligy.

## 9 METODY A POSTUP VÝZKUMU

### 9.1 METODY PRÁCE

- Dotazník
- Srovnávání
- Rozhovor

### 9.2 POSTUP VÝZKUMU

Praktická část mojí diplomové práce je zaměřena na vyhodnocení výsledků získaných specifickými metodami práce. K výzkumu práce jsem použila metody dotazníkového šetření, rozhovoru a srovnávání. Pomocí těchto výsledků mohu posoudit vzdělanost v tématu ledního hokeje žen, dodržování tréninkových metod, dodržování specifických požadavků v tréninku mužů a žen.

#### Dotazníkové šetření:

- Bylo zaměřeno na širokou veřejnost, trenéry a trenérky ledního hokeje mužů a žen a na samostatné hráčky lední hokeje.
- Dotazník pro širokou veřejnost byl rozdán v počtu 400 ks. Skládal se z 19 otázek, které měly porovnat mužský a ženský hokej očima veřejnosti. Dále měl dotazník zmapovat znalost, rozšířenost, oblíbenost a pohled nejenom na ženský hokej, ale také na samotné hráčky.
- Dotazník pro trenéry a trenérky chlapeckých, mužských a ženských hokejových týmů se skládal z 27 otázek. Otázky byly zaměřeny na organizaci a množství tréninkových jednotek, vědomosti z hlediska anatomických, fyziologických, psychologických odlišností, znalosti v odlišnosti pravidel ledního hokeje žen, tréninkovou praxi, vzdělání, věk, znalosti specifík pohlaví, herních systémů a systémů soutěží.
- Dotazník pro hráčky byl složen z 19 otázek. Otázky byly zaměřeny na organizaci a množství tréninkových jednotek, znalosti v odlišnosti pravidel ledního hokeje žen, týmů, herních systémů.

## Rozhovor

Poslední použitá metody v mé diplomové práci byl rozhovor s reprezentantkou České republiky Petrou Herzigovou. Jedním z hlavních důvodů mého výběru osobnosti bylo to, že Petra začínala stejně jako já s ledním hokejem již v mladém věku v chlapeckém týmu ve Znojmě, poté prošla několika ženskými týmy a nakonec reprezentuje Českou republiku na mezinárodní úrovni. Díky těmto zkušenostem mohla osobně posoudit rozdíly v ženském a mužském ledním hokeji, v chování a projevování u mužů i žen, v tréninkových jednotkách, i finanční stránku ledního hokeje mužů a žen.

## **9.3 POSTUP PRÁCE**

### **9.3.1 Postup práce – dotazník**

- Definovat a ujasnit cíl dotazníku.
- Vypracovat dotazníky.
- Vypracované dotazníky předat a rozeslat široké veřejnosti.
- Vypracované dotazníky předat a rozeslat trenérům chlapeckých, mužských a ženských hokejových týmů.
- Vypracované dotazníky předat a rozeslat hráčkám ledního hokeje.
- Pomocí dotazníků zmapovat informovanost a vědomosti široké veřejnosti z hlediska názorů na lední hokej mužů a žen, názorů na ženy hrající lední hokej, z hlediska popsání specifík o ledním hokeji žen u široké veřejnosti.
- Pomocí dotazníků zmapovat vědomosti trenérů o hlavních anatomických, fyziologických, psychologických, výkonnostních, technických a taktických faktorech v ledním hokeji žen mužů a žen.
- Pomocí dotazníků zmapovat dodržování tréninkových metod a zásad na základě anatomických, fyziologických, psychologických, výkonnostních, technických a taktických faktorů v tréninkovém procesu dívek a žen.
- Vyhodnotit výsledky dotazníku.
- Interpretovat výsledky dotazníků.



### **9.3.2 Postup práce – srovnávání**

- Definovat srovnávané ukazatele z hlediska kvality, obsahu a náplně.
- Sběr materiálu k srovnávání výšky a váhy hráček a hráčů, průměrného věku všech hráčů a hráček, množství tréninkových dní a tréninkových jednotek.
- Srovnání, kompletování, hodnocení nasbíraného materiálu.
- Vyhodnocení srovnávání.
- Interpretace výsledku.

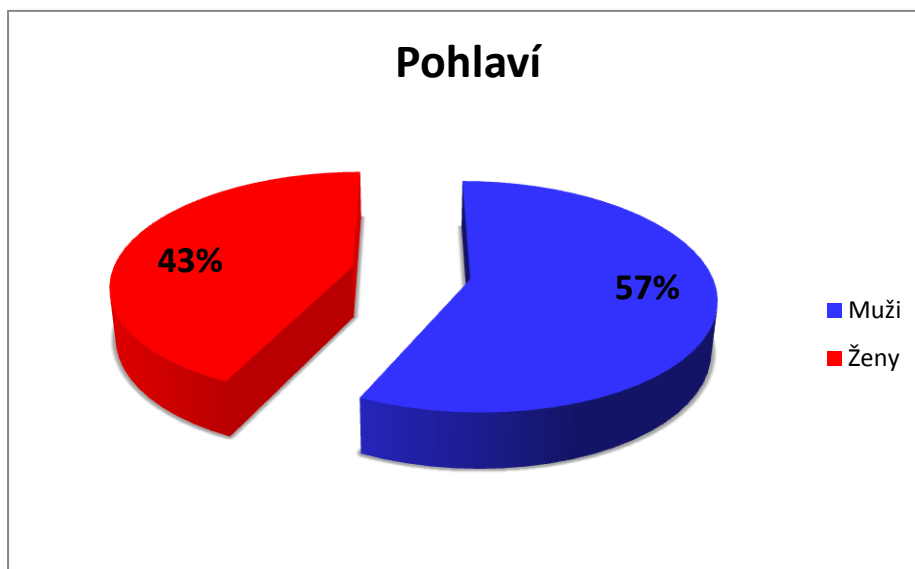
### **9.3.3 Postup práce – rozhovor**

- Definovat a ujasnit cíl rozhovoru.
- Vypracovat plán rozhovoru.
- Formulovat otázky.
- Rozhovor.
- Vyhodnocení rozhovoru.
- Interpretace výsledku.

## 9.4 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY – VEŘEJNOST

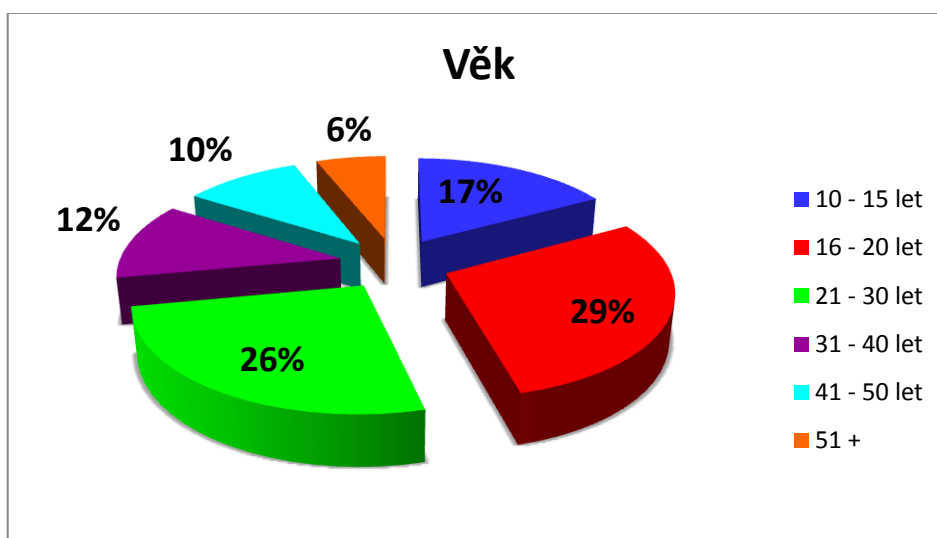
### 1. Pohlaví

Z celkem oslovených 400 lidí bylo 172 žen a 228 mužů.



Obr. 10 Dotazníková otázka: Pohlaví oslovených

### 2. Věk



Obr. 11 Dotazníková otázka: Věk

Z celkového počtu 400 oslovených bylo:

- 68 oslovených ve věku 10 – 15 let;
- 116 oslovených ve věku 16 – 20 let;
- 104 oslovených ve věku 21 – 30 let;
- 48 oslovených ve věku 31 – 40 let;
- 40 oslovených ve věku 41 – 50 let;
- 24 oslovených ve věku +50 let.

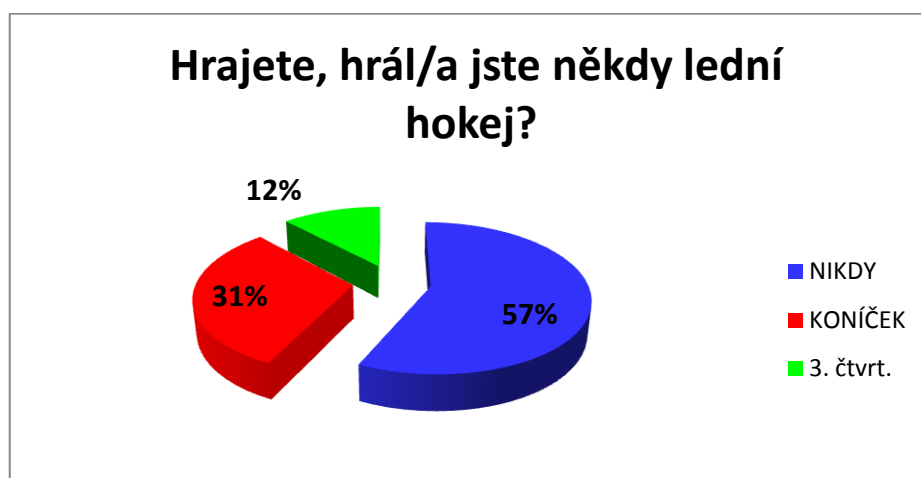
### 3. Máte rádi lední hokej?

Z celkem 400 oslovených lidí odpovědělo 372 oslovených ano a 28 oslovených ne.



Obr. 12 Dotazníková otázka: Máte rádi lední hokej?

**4. Hrajete, hrál/a jste někdy lední hokej?**



Obr. 13 Dotazníková otázka: Hrajete, hrál / a jste někdy lední hokej?

Z celkového počtu 400 oslovených:

- nikdy: 228 oslovených;
- koníček: 124 oslovených;
- registrovaný hráč / hráčka: 48 oslovených.

**5. Znáte osobně nějakou dívku / ženu, která hrála / hraje lední hokej?**



Obr. 14 Dotazníková otázka: Znáte nějakou dívku / ženu, která hrála/hraje lední hokej?

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 84 oslovených ano, 64 oslovených nevím a 252 oslovených ne.

**6. Znáte osobně nějakého chlapce/muže, který hrál/hraje lední hokej?**

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 356 oslovených ano, 28 oslovených nevím a 16 oslovených ne.



Obr. 16 Dotazníková otázka: Znáte osobně nějakého chlapce/muže, který hrál/hraje lední hokej?

**7. Myslíte si, že lední hokej je sport pro ženy?**

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 244 oslovených ano, 27 oslovených nevím a 48 oslovených ne.



Obr. 16 Dotazníková otázka: Myslíte si, že lední hokej je sport pro ženy?

**8. Byl/a jste se někdy podívat na hokejovém utkání Tipsport extraligy?**



Obr. 17 Dotazníková otázka: Byl/a jste se někdy podívat na hokejovém utkání Tipsport extraligy?

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 388 oslovených ano a 12 oslovených ne.

**9. Byl/a jste se někdy podívat na utkání v ženském ledním hokeji?**

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 28 oslovených ano a 372 oslovených ne.

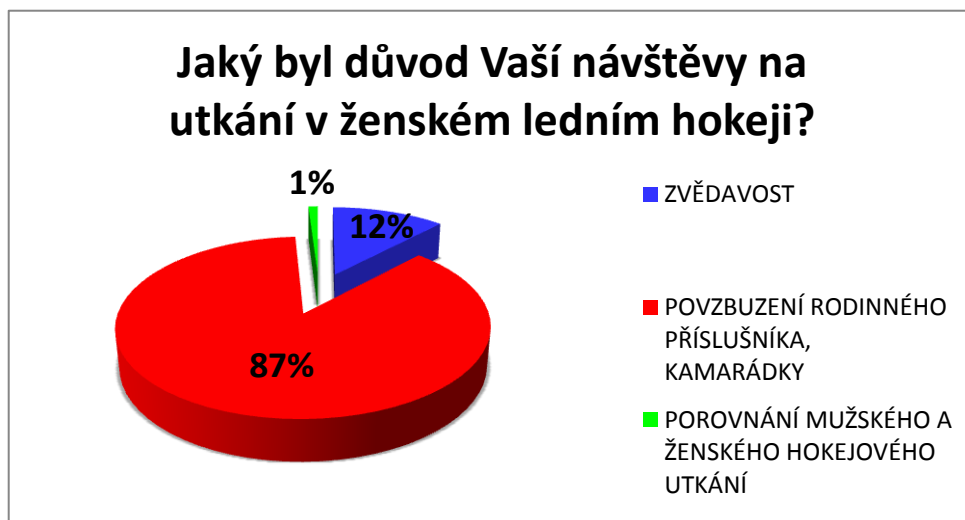


Obr. 18 Dotazníková otázka: Byl/a jste se někdy podívat na utkání v ženském ledním hokeji?

#### **10. Jaký byl důvod Vaší návštěvy na utkání ženských týmů?**

Z celkového počtu 28 oslovených odpovídajících na otázku č. 7 odpovědí ano navštívilo hokejové utkání žen:

- 24 oslovených z důvodu povzbuzení rodinného příslušníka, kamarádky;
- 3 oslovení navštívili utkání ze zvědavosti;
- 1 oslovený navštívil utkání z důvodu porovnání mužského a ženského hokejového utkání.



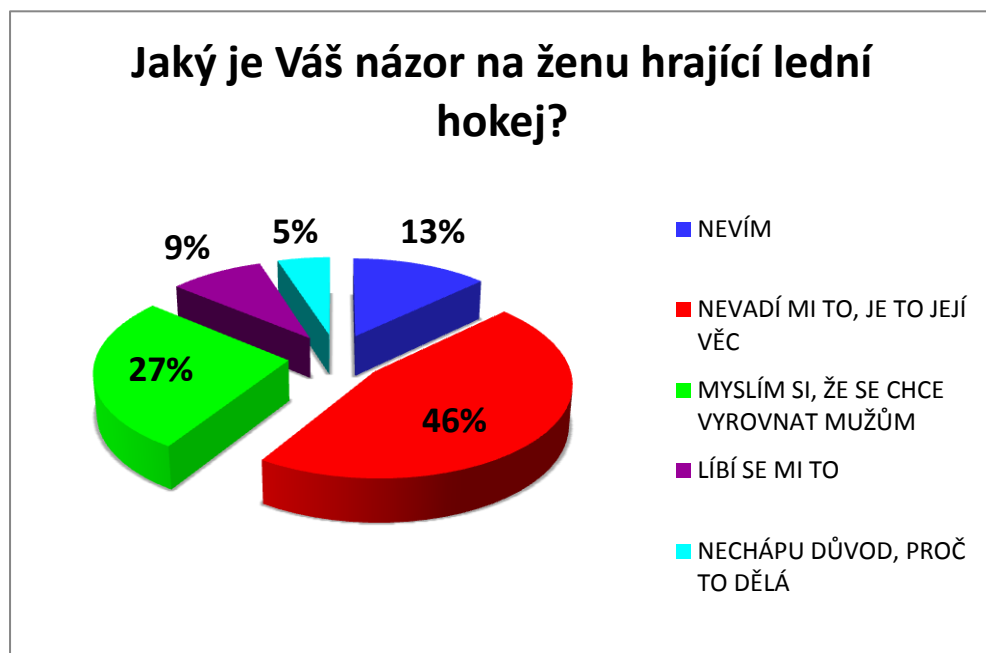
Obr. 19 Dotazníková otázka: Jaký byl důvod Vaší návštěvy na utkání v ženském ledním hokeji?

### 11. Jaký je váš názor na ženu hrající lední hokej?

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo:

- Odpovědí: „Nevím.“ odpovědělo 52 oslovených.
- Odpovědí: „Nevadí mi to, je to její věc.“ odpovědělo celkem 184 oslovených.
- Odpovědí: „Myslím si, že se chce vyrovnat mužům.“ odpovědělo 108 oslovených.
- Odpovědí: „Líbí se mi to“ odpovědělo 36 oslovených.
- Odpovědí: „Nechápu důvod, proč to dělá.“ odpovědělo 20 oslovených.





Obr. 20 Dotazníková otázka: Jaký je Váš názor na ženu hrající lední hokej?

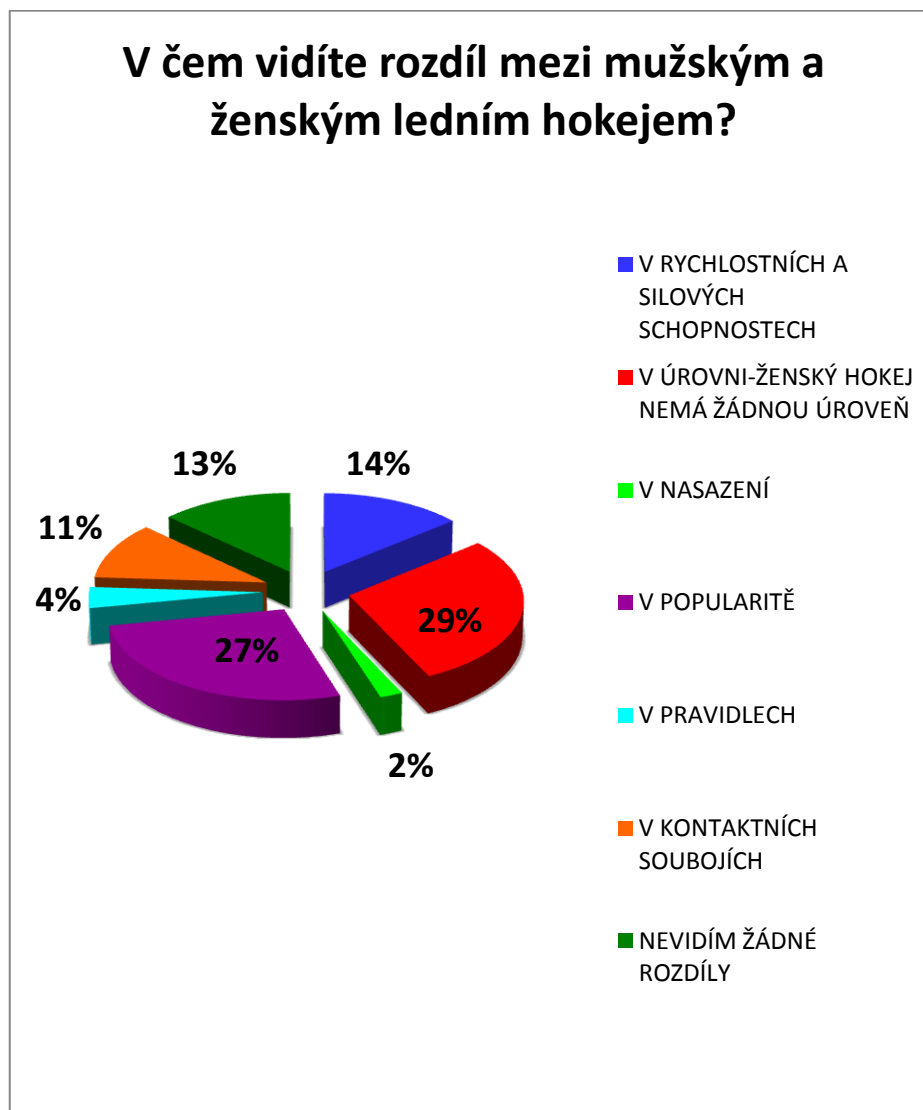
## 12. Myslíte si, že je rozdíl mezi mužským a ženským ledním hokejem?

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 376 oslovených ano a 24 oslovených ne.



Obr. 21 Dotazníková otázka: Myslíte si, že je rozdíl mezi mužským a ženským ledním hokejem?

13. V čem vidíte rozdíl mezi mužským a ženským ledním hokejem?



Obr. 22 Dotazníková otázka: V čem vidíte rozdíl mezi mužským a ženským ledním hokejem?

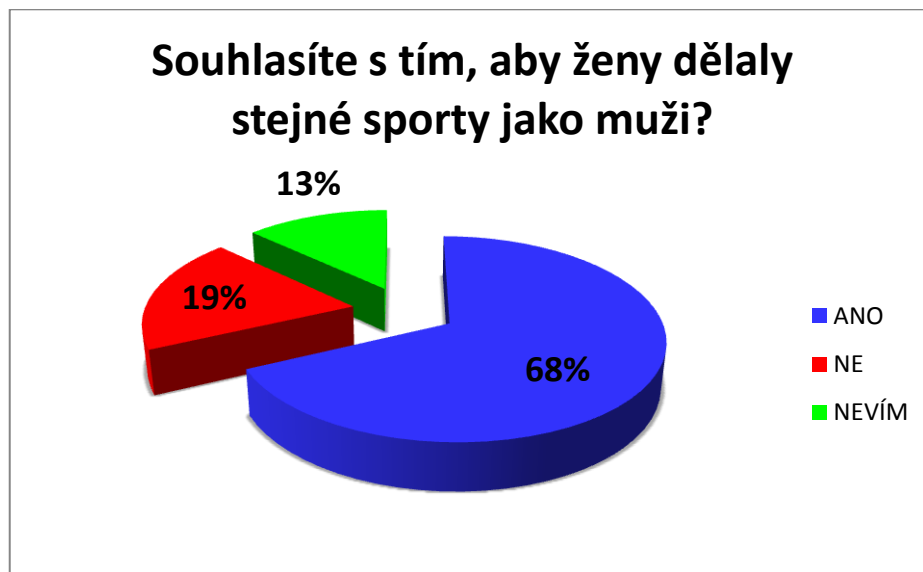
Z celkového počtu 400 oslovených:

- V rychlostních a silových schopnostech: odpovědělo celkem 56 oslovených.
- V úrovni – ženský hokej nemá žádnou úroveň: odpovědělo celkem 116 oslovených.
- V nasazení: odpovědělo celkem 8 oslovených.
- V popularitě: odpovědělo celkem 108 oslovených.
- V pravidlech: odpověděli celkem 4 oslovení.
- V kontaktních soubojích: odpovědělo celkem 44 oslovených.

- Nevidím žádné rozdíly: odpovědělo celkem 52 oslovených.

**14. Souhlasíte s tím, aby ženy dělaly stejné sporty jako muži?**

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 272 oslovených ano, 52 oslovených ne a 76 oslovených nevím.

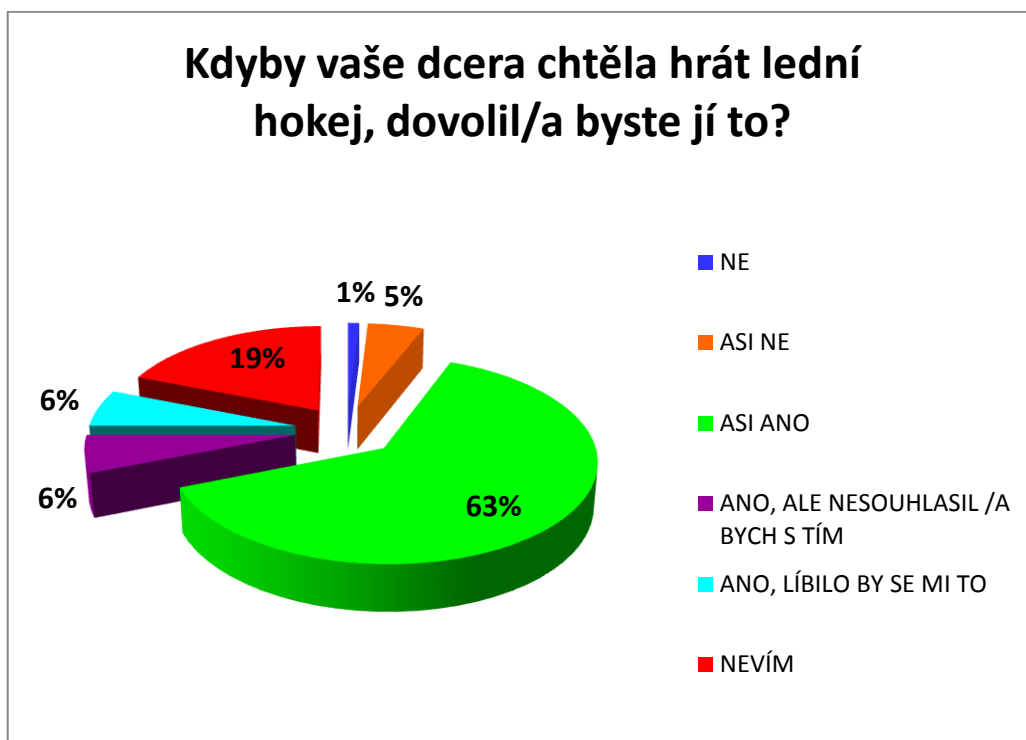


Obr. 23 Dotazníková otázka: Souhlasíte s tím, aby ženy dělaly stejné sporty jako muži?

**15. Kdyby vaše dcera chtěla hrát lední hokej, dovolil a byste jí to?**

Z celkem 400 oslovených odpovědělo:

- odpovědí – asi ne celkem 20 oslovených.
- odpovědí – asi ano 252 oslovených.
- odpovědí – ano, ale nesouhlasil/a bych s ní 24 oslovených.
- odpovědí – ano, líbilo by se mi to 24 oslovených.
- odpovědí – nevím 76 oslovených.



Obr. 24 Dotazníková otázka: Kdyby Vaše dcera chtěla hrát lední hokej, dovolil/a byste jí to?

**16. Znáte název alespoň jednoho ženského hokejového týmu?**

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 8 oslovených ano, 388 oslovených ne a 4 oslovení nevím.



Obr. 25 Dotazníková otázka: Znáte název alespoň jednoho ženského hokejového týmu?

**17. Znáte název alespoň jednoho mužského hokejového týmu?**

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 344 oslovených ano, 52 oslovených ne a 4 oslovený odpověděli nevím.



Obr. 26 Dotazníková otázka: Znáte název alespoň jednoho mužského hokejového týmu?

**18. Znáte alespoň 2 úspěchy české ženské hokejové reprezentace?**

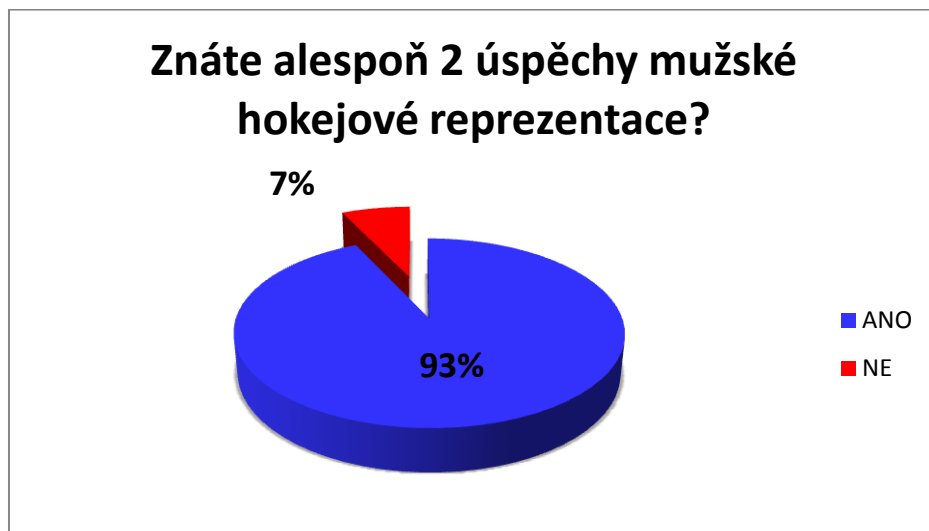
Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 12 oslovených ano a 388 oslovených ne.



Obr. 27 Dotazníková otázka: Znáte alespoň 2 úspěchy české ženské hokejové reprezentace?

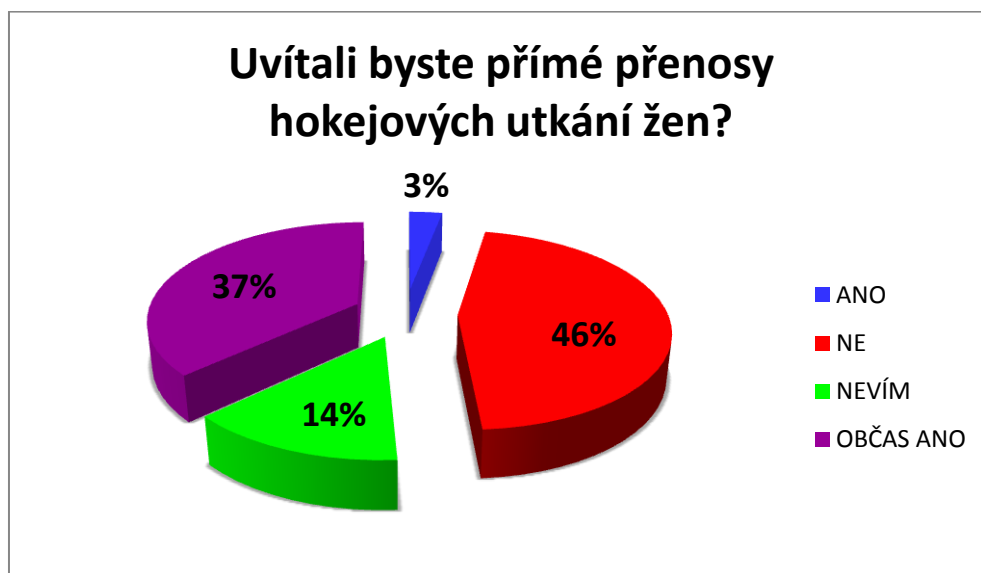
**19. Znáte alespoň 2 úspěchy mužské hokejové reprezentace?**

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo 372 oslovených ano a 28 oslovených ne.



Obr. 28 Dotazníková otázka: Znáte alespoň 2 úspěchy mužské hokejové reprezentace?

**20. Uvítali byste přímé přenosy hokejových utkání žen?**

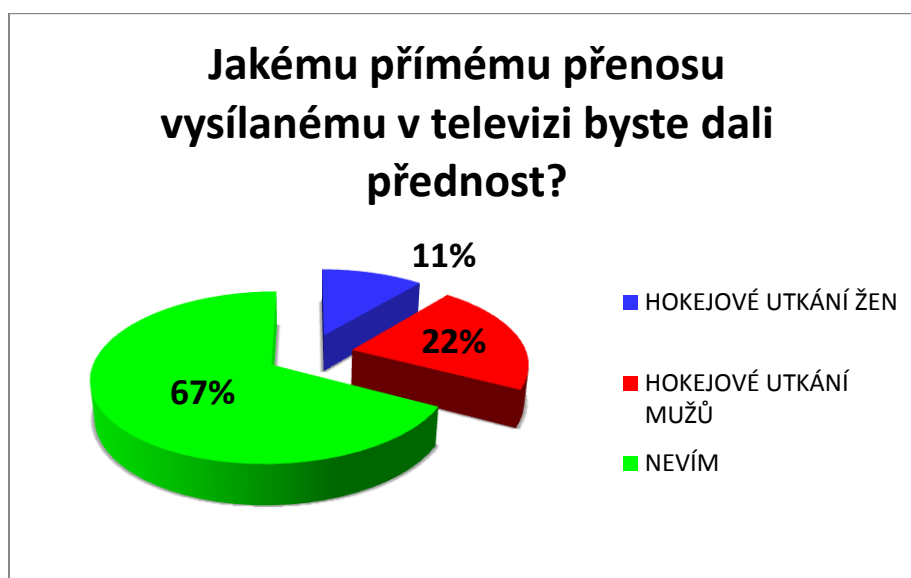


Obr. 29 Dotazníková otázka: Uvítali byste přímé přenosy hokejových utkání žen?

Z celkového počtu 400 oslovených odpovědělo:

- 12 oslovených ano;
- 184 oslovených ne;
- 56 oslovených nevím;
- 148 oslovených občas ano.

**21. Jakému přímému přenosu vysílanému v televizi byste dali přednost?**



Obr. 30 Dotazníková otázka: Jakému přímému přenosu vysílanému v televizi byste dali přednost?

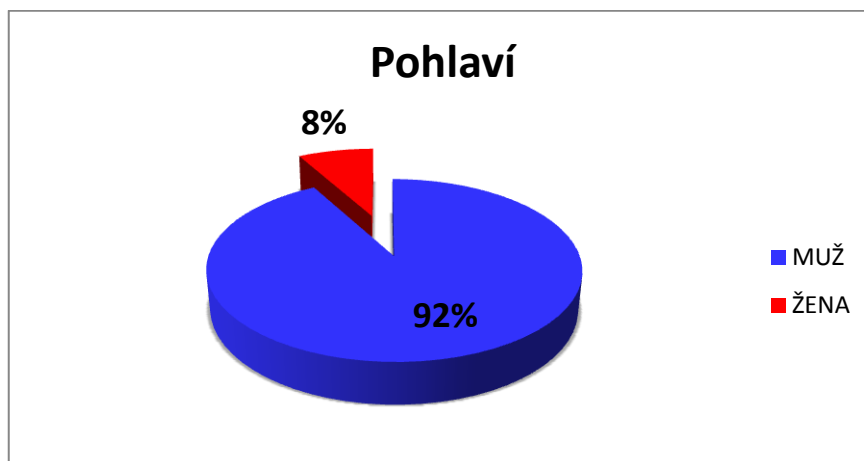
Z celkového počtu 400 oslovených by raději sledovalo

- 44 oslovených hokejový zápas žen;
- 88 oslovených hokejový zápas mužů;
- 268 oslovených neví, jaké utkání by sledovalo.

## 9.5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY – TRENÉŘI

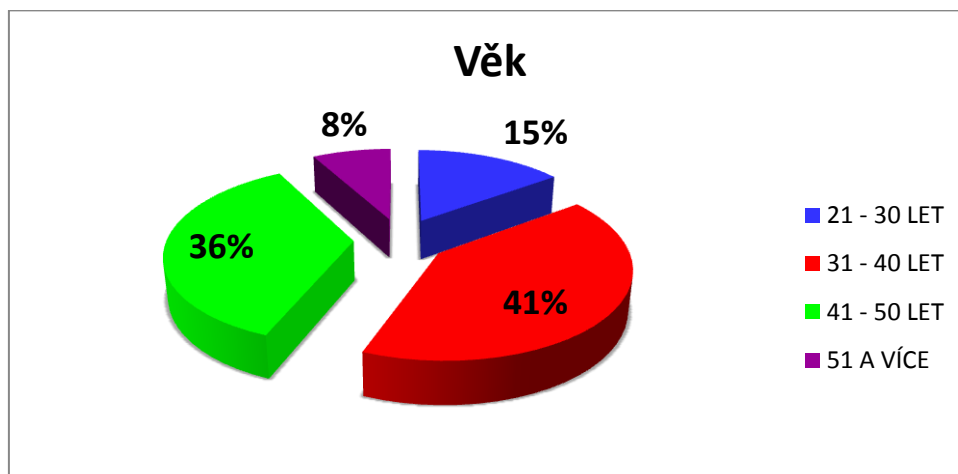
### 1. Pohlaví

Z celkem 54 oslovených bylo 50 mužů a 4 ženy.



Obr. 31 Dotazníková otázka: Pohlaví

### 2. Věk



Obr. 32 Dotazníková otázka: Věk



Z celkem 54 oslovených bylo:

- 8 oslovených ve věku 21 – 30 let;
- 22 oslovených ve věku 31 – 40 let;
- 20 oslovených ve věku 41 – 50 let;
- 4 oslovený ve věku 51 a více.

### 3. Jste trenérem/trenérkou jakého družstva?

Z celkem 54 oslovených trénuje 36 oslovených chlapce a muže, a 18 oslovených trénuje ženy.



Obr. 33 Dotazníková otázka: Jste trenérem/trenérkou jakého družstva?

#### 4. Jak dlouho trvá Vaše trenérská kariéra?

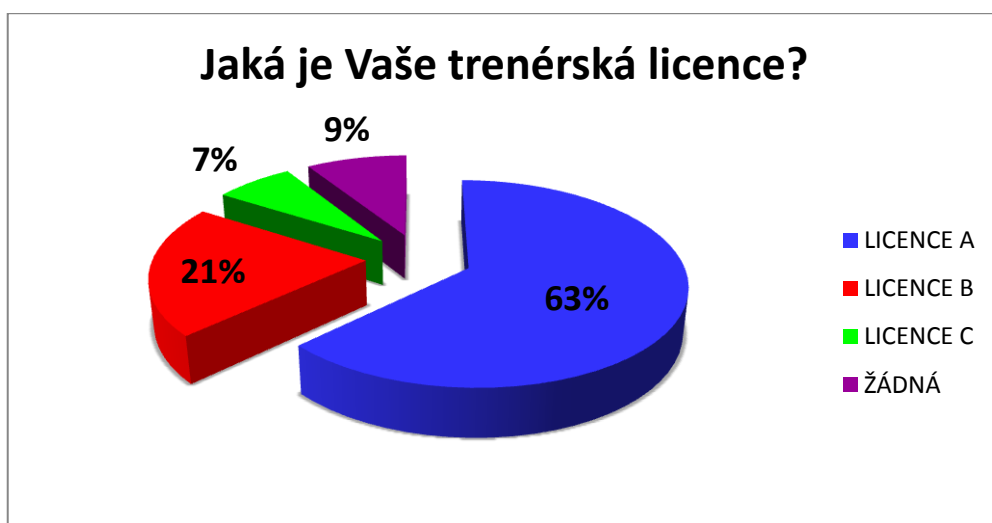


Obr. 34 Dotazníková otázka: Jak dlouho trvá Vaše trenérská kariéra?

Z celkem 54 oslovených trénuje:

- 0 – 5 let 16 oslovených;
- 6 – 10 let 27 oslovených;
- 11 – 15 let 10 oslovených;
- 16 let a více 1 oslovený.

## 5. Jaká je Vaše trenérská licence?



Obr. 35 Dotazníková otázka: Jaká je Vaše trenérská licence?

Z 54 oslovených vlastní:

- licenci A celkem 34 oslovených;
- licenci B celkem 11 oslovených;
- licenci C celkem 4 oslovených;
- žádnou celkem 5 oslovených

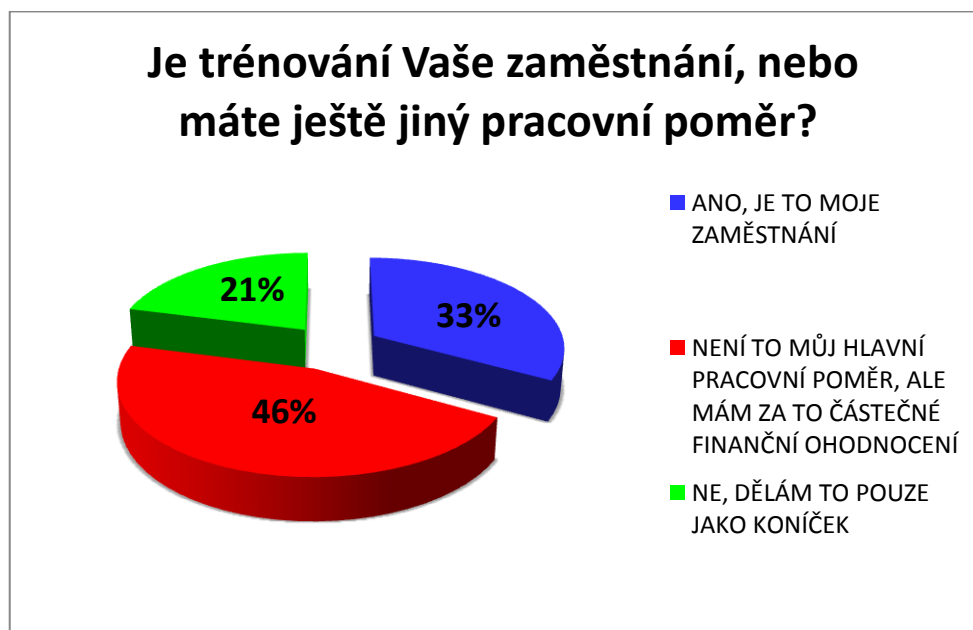
## 6. Byl/a jste před trenérskou kariérou sám/sama aktivním hráčem/aktivní hráčkou ledního hokeje?

Z celkem 54 oslovených odpovědělo 50 oslovených ano, 4 oslovený ne.



Obr. 36 Dotazníková otázka: Byl/a jste před trenérskou kariérou sám/sama aktivním hráčem/aktivní hráčkou ledního hokeje?

**7. Je trénování Vaše zaměstnání, nebo máte ještě jiný pracovní poměr?**



Obr. 37 Dotazníková otázka: Je trénování Vaše zaměstnání, nebo máte ještě jiný pracovní poměr?

Z celkem 54 oslovených odpovědělo:

- Ano, je to moje zaměstnání - odpovědělo celkem 18 oslovených.
- Není to můj hlavní pracovní poměr, ale mám za to částečné finanční ohodnocení – odpovědělo celkem 25 oslovených.
- Ne, dělám to pouze jako koníček – odpovědělo celkem 11 oslovených.

#### 8. Je součástí Vašeho realizačního týmu i žena?



Obr. 38 Dotazníková otázka: Je součástí Vašeho realizačního týmu i žena?

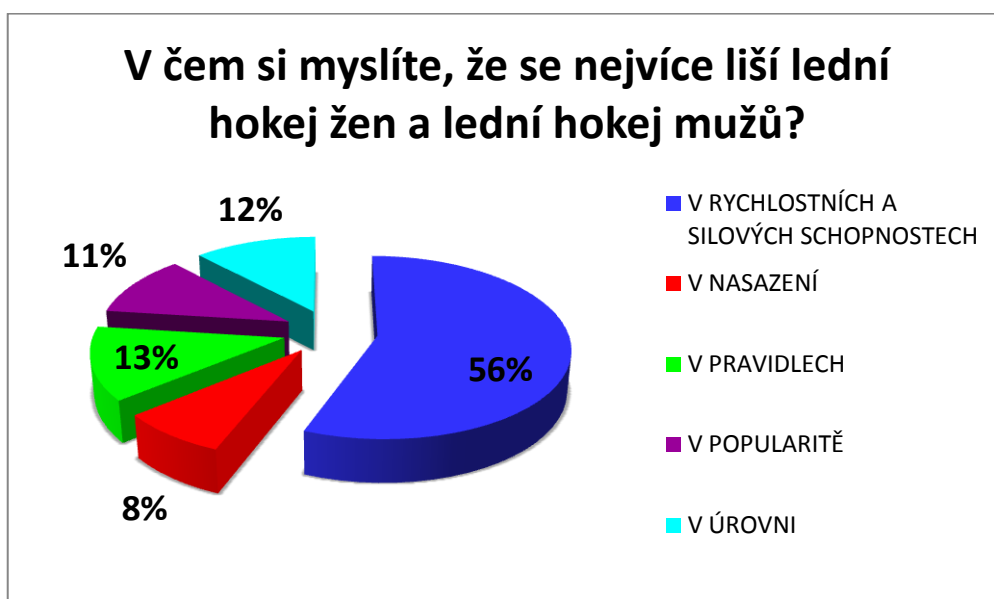
#### 9. Myslíte si, že je velký rozdíl v trénování mužů a žen?

Z celkem 54 oslovených odpovědělo 43 oslovených ano, 5 oslovených ne a 7 oslovených nevím.



Obr. 39 Dotazníková otázka: Myslíte si, že je velký rozdíl v trénování mužů a žen?

**10. V čem si myslíte, že se nejvíce liší lední hokej žen a lední hokej mužů?**



Obr. 40 Dotazníková otázka: V čem si myslíte, že se nejvíce liší lední hokej žen a lední hokej mužů?

Z 54 oslovených:

- odpovědělo 30 oslovených – v rychlostních a silových schopnostech;
- odpověděli 4 oslovení - v nasazení;
- odpovědělo 7 oslovených – v pravidlech;
- odpovědělo 6 oslovených – v popularitě;
- odpovědělo 6 oslovených – v úrovni.

**11. V čem si myslíte, že se nejvíce liší tréninky mužů a žen?**



Obr. 41 Dotazníková otázka: V čem si myslíte, že se nejvíce liší tréninky mužů a žen?

Z 54 oslovených:

- 2 oslovení odpověděli, že se trénink liší v komunikaci;
- 20 oslovených odpovědělo, že se trénink liší v množství tréninkových jednotek;
- 32 oslovených odpovědělo, že se trénink liší ve velikosti zátěže.

**12. Měli by trenéři a trenérky při sestavování tréninkových plánů brát ohledy na specifické potřeby pohlaví?**

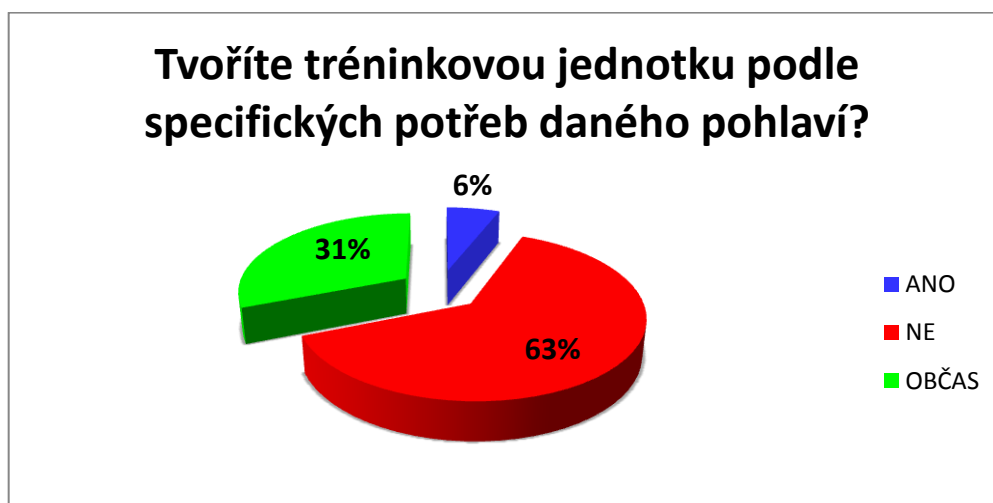
Z 54 oslovených odpovědělo 54 oslovených ano a 0 oslovených ne.



Obr. 42 Dotazníková otázka: Měli by trenéři a trenérky při sestavování tréninkových plánů brát ohledy na specifické potřeby pohlaví?

**13. Tvoříte tréninkovou jednotku podle specifických potřeb daného pohlaví?**

Z 54 oslovených odpověděli 3 oslovení ano, 34 oslovených ne, 17 oslovených občas.



Obr. 43 Dotazníková otázka: Tvoříte tréninkovou jednotku podle specifických potřeb daného pohlaví?



**14. Co si představíte pod pojmem „specifické faktory v tréninku“?**



Obr. 44 Dotazníková otázka: Co si představíte pod pojmem „specifické faktory v tréninku“?

**15. Jste spokojeni s množstvím a délkou tréninkových jednotek?**

Z 54 oslovených odpovědělo 39 oslovených ano a 15 oslovených ne.



Obr. 45 Dotazníková otázka: Jste spokojeni s množstvím a délkou tréninkových jednotek?

**16. Myslíte si, že by ženy měly mít stejné množství tréninkových jednotek jako muži?**

Z 54 oslovených odpovědělo 46 oslovených ne a 8 oslovených ano.



Obr. 46 Dotazníková otázka: Myslíte si, že by ženy měly mít stejné množství tréninkových jednotek jako muži?

**17. Věděli byste, u jakého pohlaví dochází k dřívějšímu zastavení růstu?**



Obr. 47 Dotazníková otázka: Věděli byste, u jakého pohlaví dochází k dřívějšímu zastavení růstu?

Z 54 oslovených odpovědělo:

- 19 oslovených odpověď - u chlapců;
- 23 oslovených odpověď - u dívek;
- 12 oslovených odpověď - nevím.

**18. Věděli byste, jaké pohlaví má více vyvinutou svalovou soustavu?**

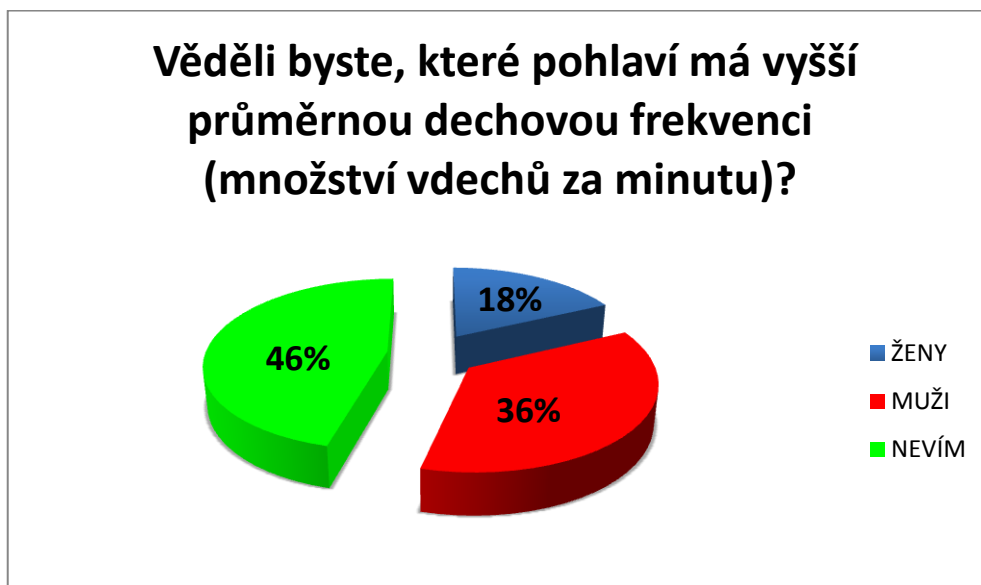


Obr. 48 Dotazníková otázka: Věděli byste, jaké pohlaví má více vyvinutou svalovou soustavu?

Z 54 oslovených odpovědělo:

- 0 oslovených odpověď - ženy;
- 52 oslovených odpověď - muži;
- 2 oslovených odpověď - nevím.

**19. Věděli byste, které pohlaví má vyšší průměrnou dechovou frekvenci (množství vdechů za minutu)?**

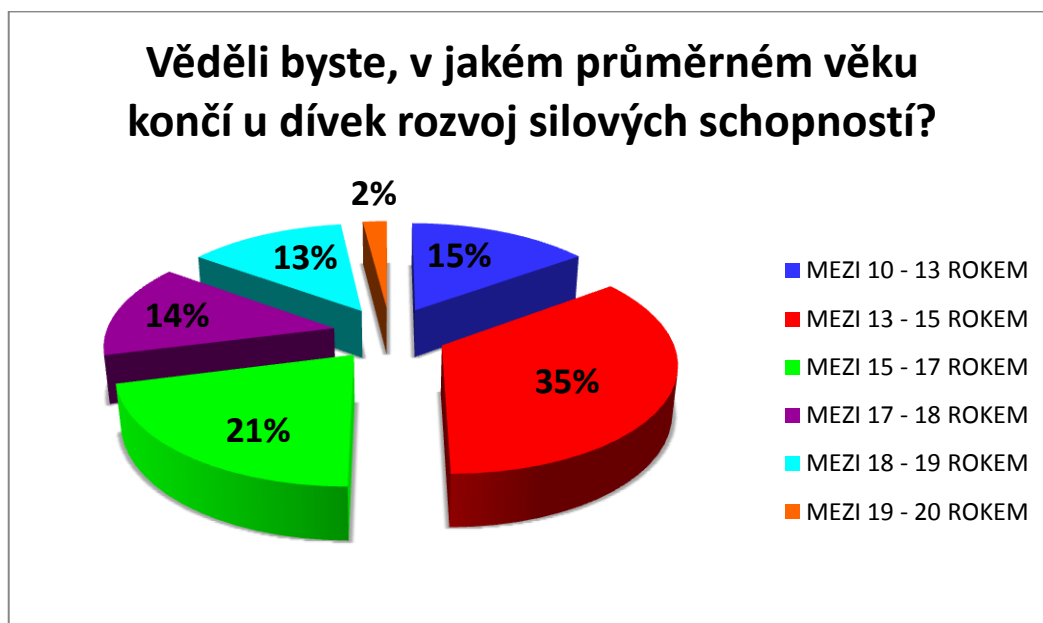


Obr. 49 Dotazníková otázka: Věděli byste, které pohlaví má vyšší průměrnou dechovou frekvenci (množství vdechů za minutu)?

Z 54 oslovených odpovědělo:

- 10 oslovených odpovědí - ženy;
- 19 oslovených odpovědí - muži;
- 25 oslovených odpovědí - nevím.

**20. Věděli byste, v jakém průměrném věku končí u dívek rozvoj silových schopností?**



Obr. 50 Dotazníková otázka: Věděli byste, v jakém průměrném věku končí u dívek rozvoj silových schopností?

Z 54 oslovených odpovědělo:

- 8 oslovených - mezi 10 – 13 rokem;
- 19 oslovených - mezi 13 – 15 rokem;
- 11 oslovených - mezi 15 – 17 rokem;
- 8 oslovených - mezi 17 – 18 rokem;
- 7 oslovených - mezi 18 – 19 rokem;
- 1 oslovený odpovědí - mezi 19 – 20 rokem.

**21. V jakém věku by se měli začít zařazovat prvky vytrvalostního zatížení v tréninku u dívek?**



Obr. 51 Dotazníková otázka: V jakém věku by se měli začít zařazovat prvky vytrvalostního zatížení v tréninku u dívek?

Z 54 oslovených odpovědělo

- 16 oslovených – mezi 9 – 10 rokem;
- 7 oslovených – mezi 10 – 11 rokem;
- 22 oslovených – mezi 11 – 12 rokem;
- 9 oslovených – mezi 12 – 13 rokem.

**22. V jakém věku by se měli začít zařazovat prvky vytrvalostního zatížení v tréninku u chlapců?**

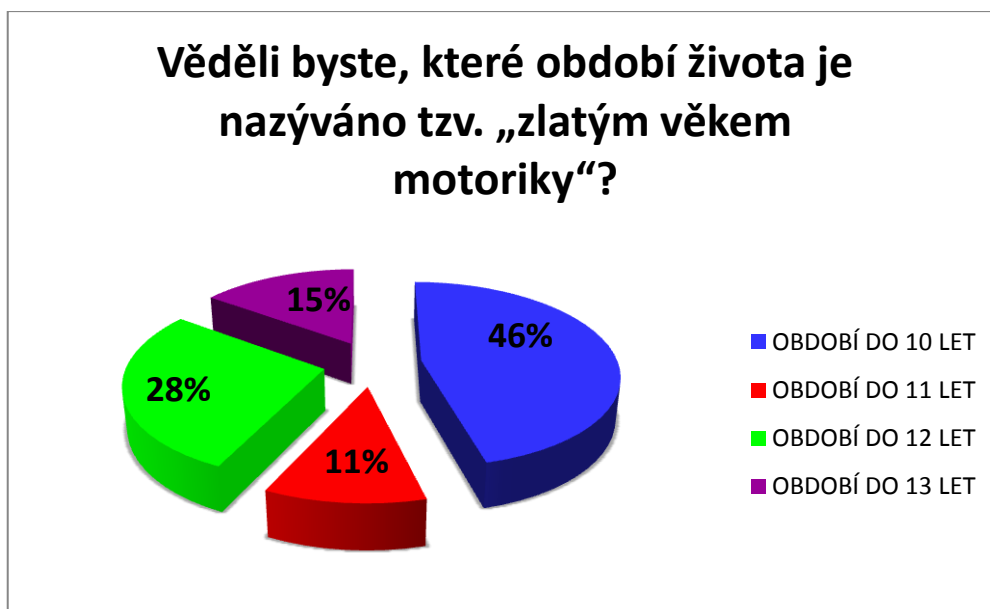
Z 54 oslovených:

- 11 opovědělo – mezi 9 – 10 rokem;
- 15 odpovědělo – mezi 10 – 11 rokem;
- 15 odpovědělo – mezi 11 – 12 rokem;
- 13 odpovědělo – mezi 12 – 13 rokem.



Obr. 52 Dotazníková otázka: V jakém věku by se měli začít zařazovat prvky vytrvalostního zatížení v tréninku u chlapců?

**23. Věděli byste, jaké období života je nazýváno tzv. „zlatým věkem motoriky“?**

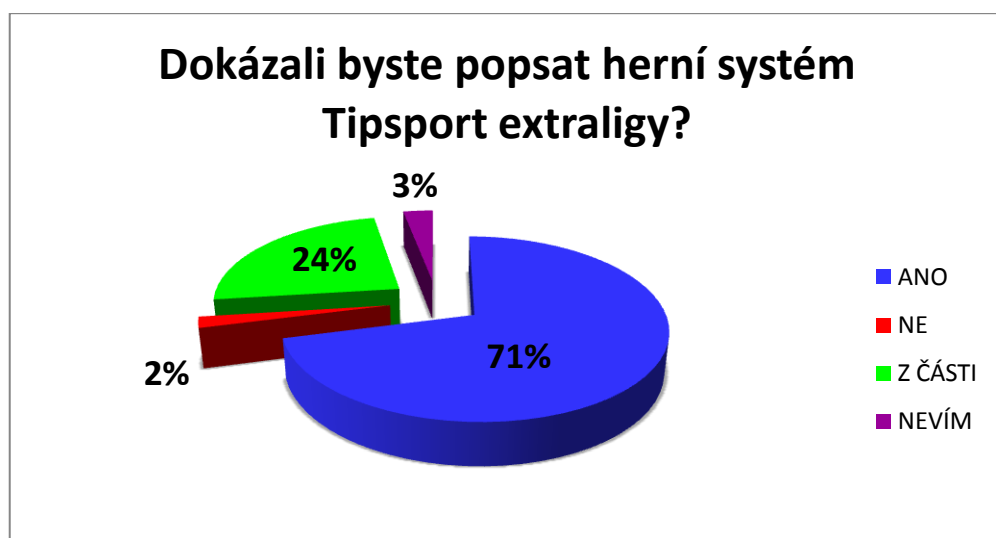


Obr. 53 Dotazníková otázka: Věděli byste, které období života je nazýváno tzv. „zlatým věkem motoriky“?

Z 54 oslovených:

- 25 odpovědělo – období do 10 let;
- 6 odpovědělo – období do 11 let;
- 15 odpovědělo – období do 12 let;
- 8 odpovědělo – období do 13 let.

#### 24. Dokázali byste popsat herní systém Tipsport extraligy?



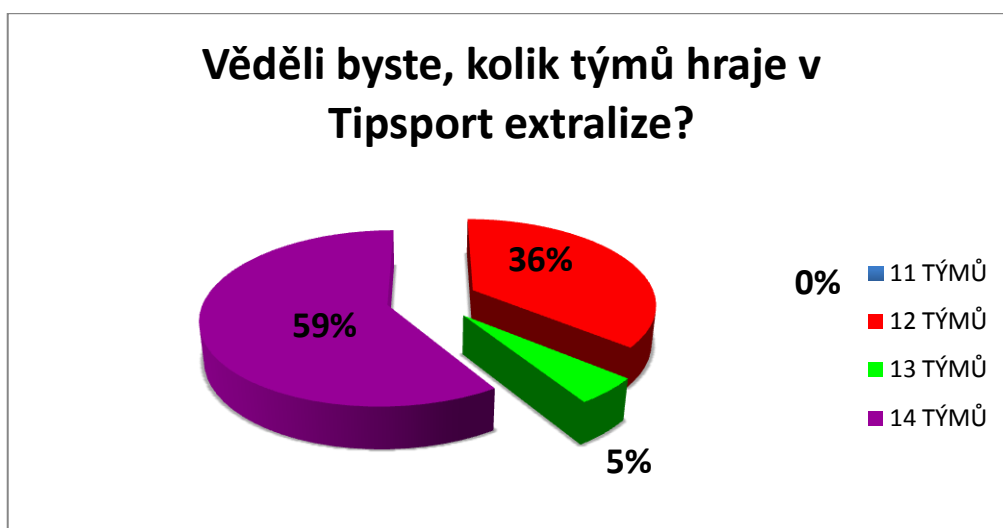
Obr. 54 Dotazníková otázka: Dokázali byste popsat herní systém Tipsport extraligy?

Z 54 oslovených:

- 38 odpovědělo – ano;
- 1 odpověděl/a – ne;
- 3 odpověděli – z části;
- 12 odpovědělo – nevím.



## 25. Věděli byste, kolik týmů hraje v Tipsport extralize?



Obr. 55 Dotazníková otázka: Věděli byste, kolik týmů hraje v Tipsport extralize?

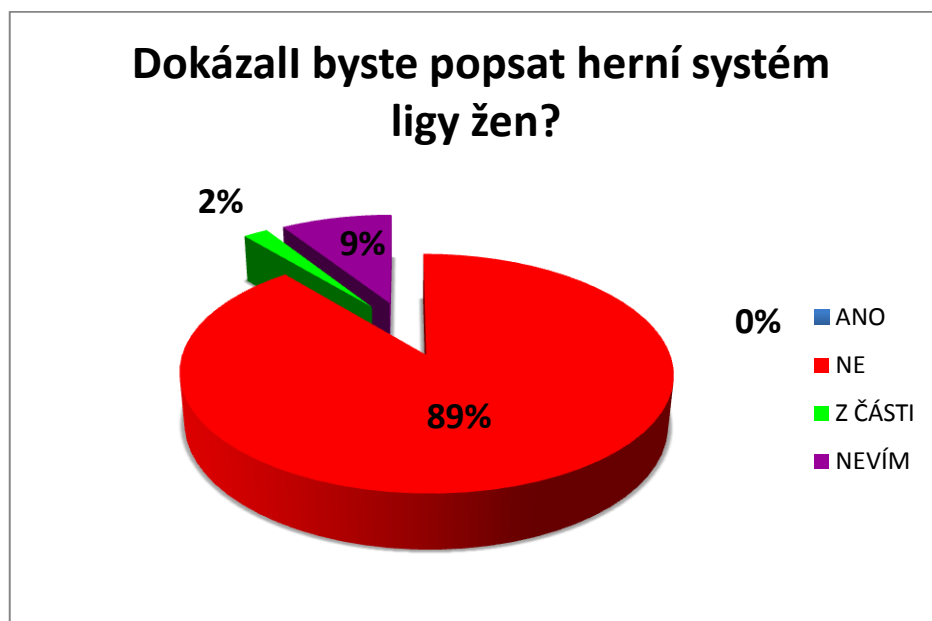
Z 54 oslovených:

- 0 odpovědělo – 11 týmů;
- 144 odpovědělo – 12 týmů;
- 5 odpovědělo – 13 týmů;
- 59 odpovědělo – 14 týmů.

## 26. Dokázali byste popsat herní systém ligy žen?

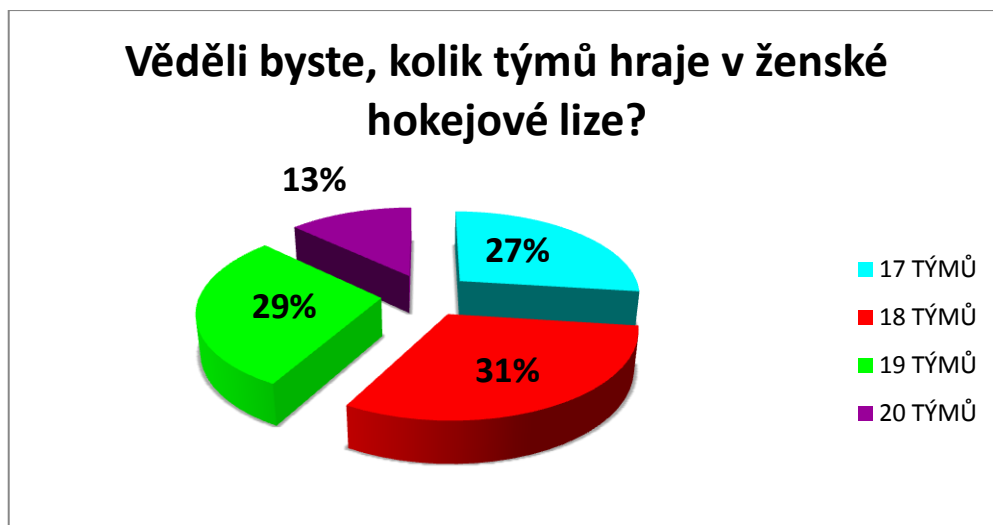
Z 54 oslovených:

- 0 odpovědělo – ano;
- 356 odpovědělo – ne;
- 8 odpovědělo – z části;
- 36 odpovědělo – nevím.



Obr. 56 Dotazníková otázka: Dokázali byste popsat herní systém ligy žen?

**27. Věděli byste, kolik týmů hraje v ženské hokejové lize?**



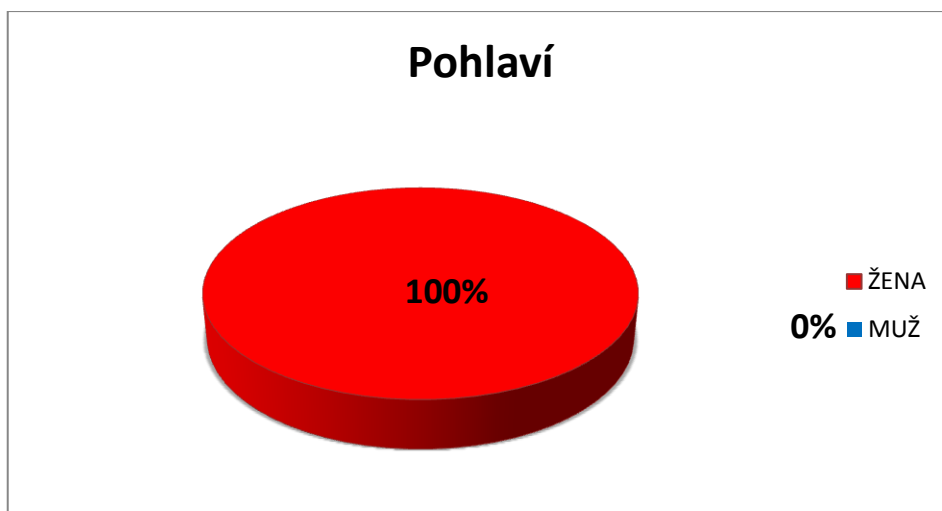
Obr. 57 Dotazníková otázka: Věděli byste, kolik týmů hraje v ženské hokejové lize?

Z 54 oslovených:

- 108 odpovědělo – 17 týmů;
- 124 odpovědělo – 18 týmů;
- 116 odpovědělo – 19 týmů;
- 52 odpovědělo – 20 týmů.

## 9.6 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY – HRÁČKY

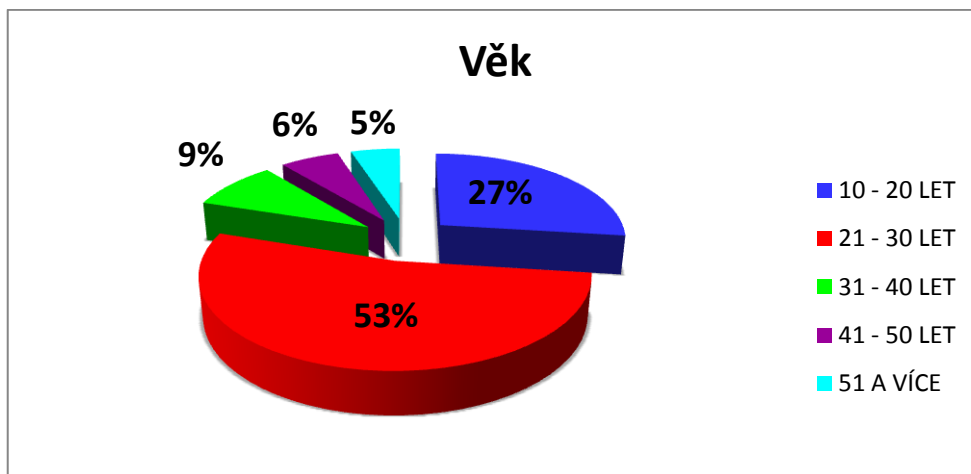
### 1. Pohlaví:



Obr. 58 Dotazníková otázka: Pohlaví

Z celkově 45 oslovených bylo 100 % žen a 0 % mužů.

### 2. Věk:

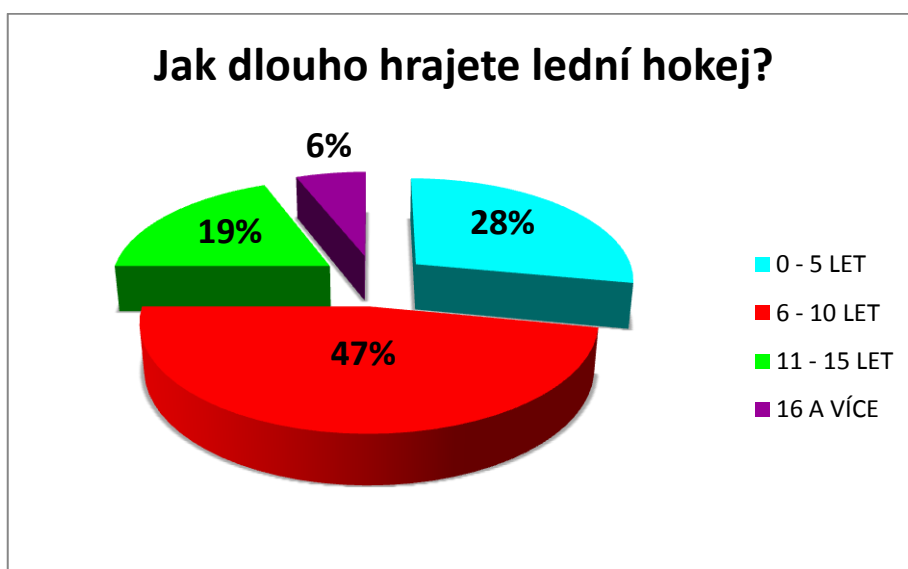


Obr. 59 Dotazníková otázka: Věk

Z celkového množství 45 oslovených bylo:

- 12 oslovených ve věku 10 – 20 let;
- 24 oslovených ve věku 21 – 30 let;
- 4 oslovené ve věku 31 – 40 let;
- 3 oslovené ve věku 41 – 50 let;
- 2 oslovené věku 51 a více.

### 3. Jak dlouho hrajete lední hokej?

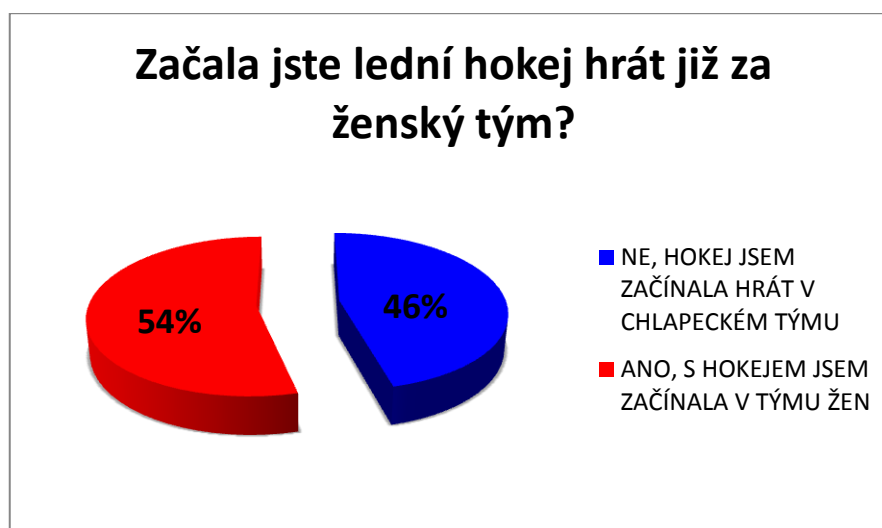


Obr. 60 Dotazníková otázka: Jak dlouho hrajete lední hokej?

Ze 45 oslovených hráček bylo:

- 13 oslovených hraje lední hokej 0 – 5 let;
- 21 oslovených hraje lední hokej 6 – 10 let;
- 9 oslovené hrají lední hokej 11 – 15 let;
- 2 oslovené hrají lední hokej 16 let a více.

#### 4. Začala jste lední hokej hrát již za ženský tým?



Obr. 61 Dotazníková otázka: Začala jste lední hokej hrát již za ženský tým?

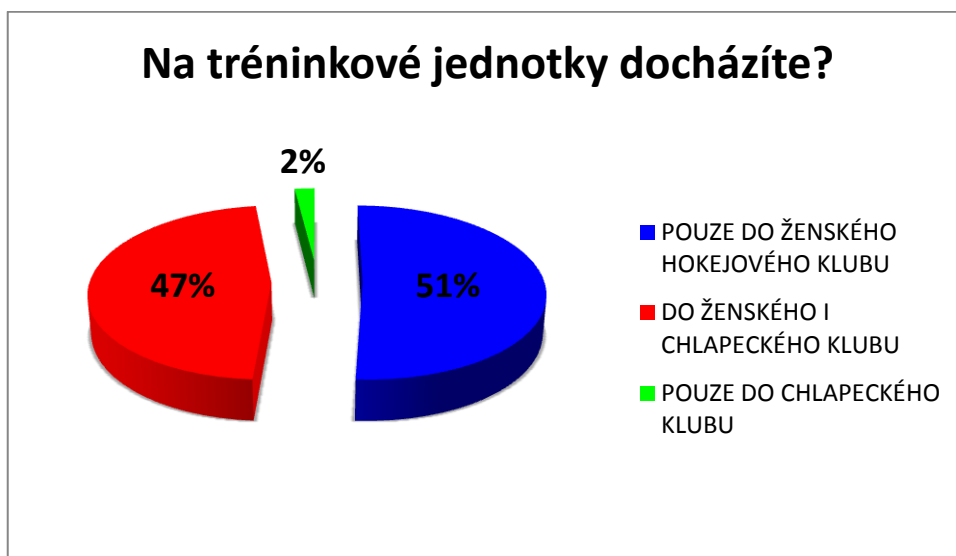
Z celkového množství 45 oslovených:

- odpovědělo 20 oslovených odpovědí: Ne, hokej jsem začínala hrát v chlapeckém týmu.
- odpovědělo 24 oslovených odpovědí: Ano, s hokejem jsem začínala v týmu žen.

#### 5. Na tréninkové jednotky docházíte?

Ze 45 oslovených odpovědělo:

- 23 žen, že na tréninky dochází pouze do ženského hokejového klubu.
- 21 žen, že na tréninky dochází do ženského i chlapeckého klubu.
- 1 žena na tréninky dochází pouze do chlapeckého klubu.



Obr. 62 Dotazníková otázka: Na tréninkové jednotky docházíte?

**6. Myslíte si, že je velký rozdíl v trénování mužů a žen?**

Ze 45 oslovených hráček odpovědělo 45 oslovených ano.



Obr. 63 Dotazníková otázka: Myslíte si, že je velký rozdíl v trénování mužů a žen?

**7. V čem si myslíte, že se nejvíce liší lední hokej žen a lední hokej mužů?**



Obr. 64 Dotazníková otázka: V čem si myslíte, že se nejvíce liší lední hokej žen a lední hokej mužů?

Ze 45 oslovených odpovědělo:

- 19 oslovených, že se lední hokej mužů a žen liší v rychlostních a silových schopnostech.
- 0 oslovených, že se lední hokej mužů a žen liší v nasazení.
- 5 oslovených, že se lední hokej mužů a žen liší v pravidlech.
- 21 oslovených, že se lední hokej mužů a žen liší v popularitě.
- 0 oslovených, že se lední hokej mužů a žen liší v úrovni.

**8. V čem si myslíte, že se nejvíce liší tréninkové jednotky mužů a žen?**

24 oslovených hráček si myslí, že se tréninkové jednotky mužů a žen liší v množství tréninkových jednotek, 18 ve velikosti zátěže a 3 v komunikaci.



Obr. 65 Dotazníková otázka: V čem si myslíte, že se nejvíce liší tréninkové jednotky mužů a žen?

9. Myslíte si, že by trenéři a trenérky měli při sestavování tréninkových plánů brát ohledy na specifické potřeby pohlaví?



Obr. 66 Dotazníková otázka: Myslíte si, že by trenéři a trenérky měli při sestavování tréninkových plánů brát ohledy na specifické potřeby pohlaví?



Z celkem 45 oslovených odpovědělo 43 oslovených ano a 2 oslovené ne.

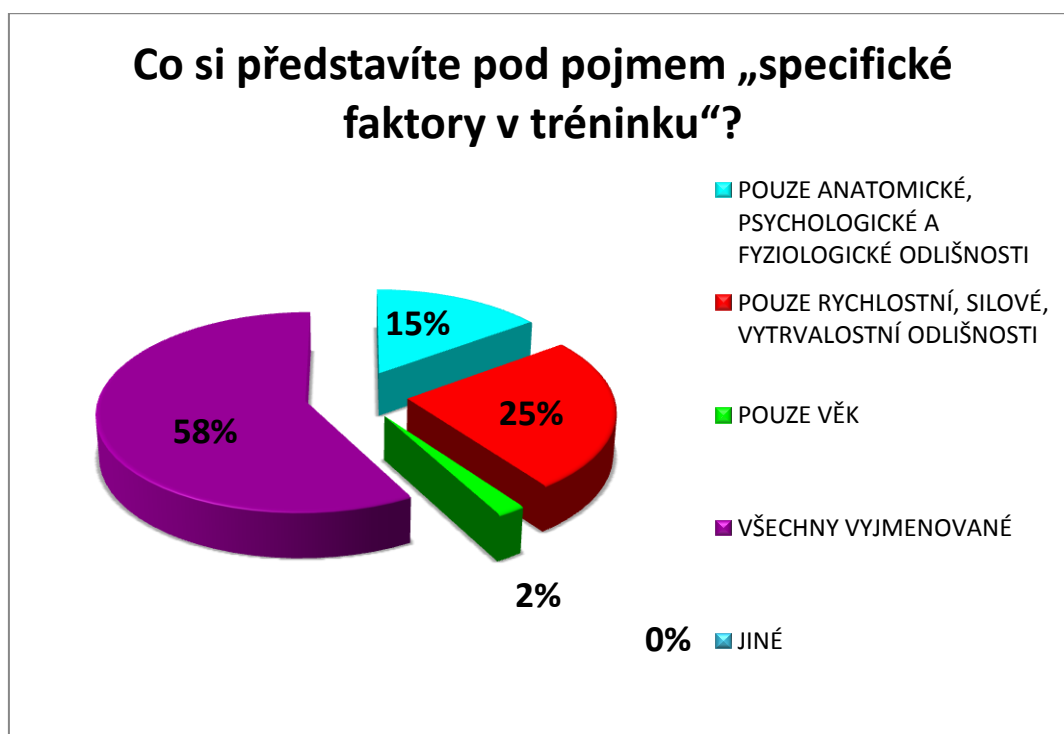
**10. Myslíte si, že jsou tréninkové jednotky ve vašem týmu tvořeny podle specifických faktorů?**



Obr. 67 Dotazníková otázka: Myslíte si, že jsou tréninkové jednotky ve vašem týmu tvořeny podle specifických faktorů?

36 oslovených hráček si myslí, že tréninkové jednotky nejsou tvořeny dle specifických faktorů, 9 hráček si myslí, že tréninkové jednotky jsou občas tvořeny podle specifických faktorů a žádná hráčka nevěří, že by tréninkové jednotky odpovídaly specifickým faktorům.

### 11. Co si představíte pod pojmem „specifické faktory v tréninku“?



Obr. 68 Dotazníková otázka: Co si představíte pod pojmem „specifické faktory v tréninku“?

Ze 45 oslovených odpovědělo:

- 7 hráček dopovědí - pouze anatomické, psychologické a fyziologické odlišnosti.
- 11 hráček dopovědí - pouze rychlostní, silové, vytrvalostní odlišnosti.
- 1 hráčka opovědí - pouze věk.
- 26 hráček dopovědí - všechny vyjmenované.
- 0 hráček dopovědí - jiné.

### 12. Jste spokojeni s množstvím a délkou tréninkových jednotek?

35 hráček odpovědělo ne, 10 hráček odpovědělo ano.



Obr. 69 Dotazníková otázka: Jste spokojeni s množstvím a délkou tréninkových jednotek?

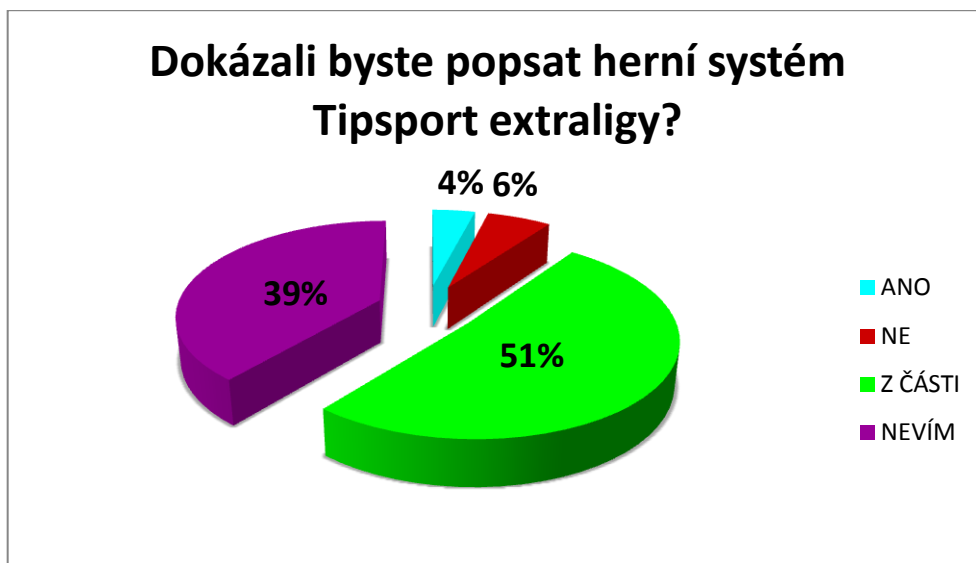
**13. Myslíte si, že by ženy měly mít stejné množství tréninkových jednotek jako muži?**

30 hráček by souhlasilo se stejným množstvím tréninkových jednotek, 15 hráček by nesouhlasilo.



Obr. 70 Dotazníková otázka: Myslíte si, že by ženy měly mít stejné množství tréninkových jednotek jako muži?

**14. Dokázali byste popsat herní systém Tipsport extraligy?**



Obr. 71 Dotazníková otázka: Dokázali byste popsat herní systém Tipsport extraligy?

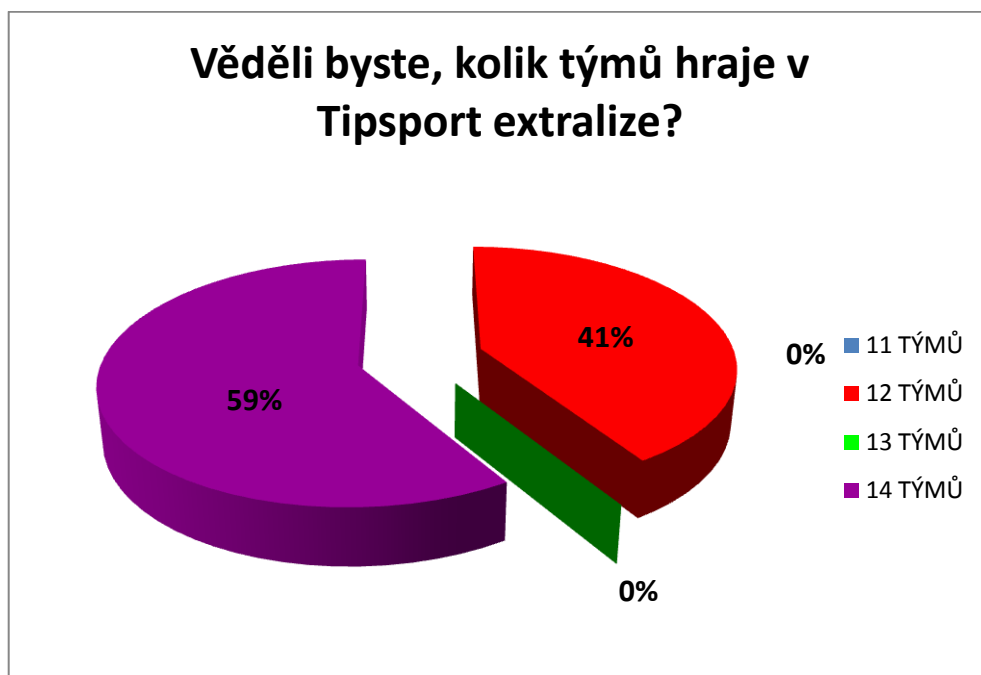
Ze 45 oslovených odpověděly:

- 1 hráčka – ano;
- 3 hráčky – ne;
- 23 hráček – z části;
- 18 hráček – nevím.

**15. Věděli byste, kolik týmů hraje v Tipsport extralize?**

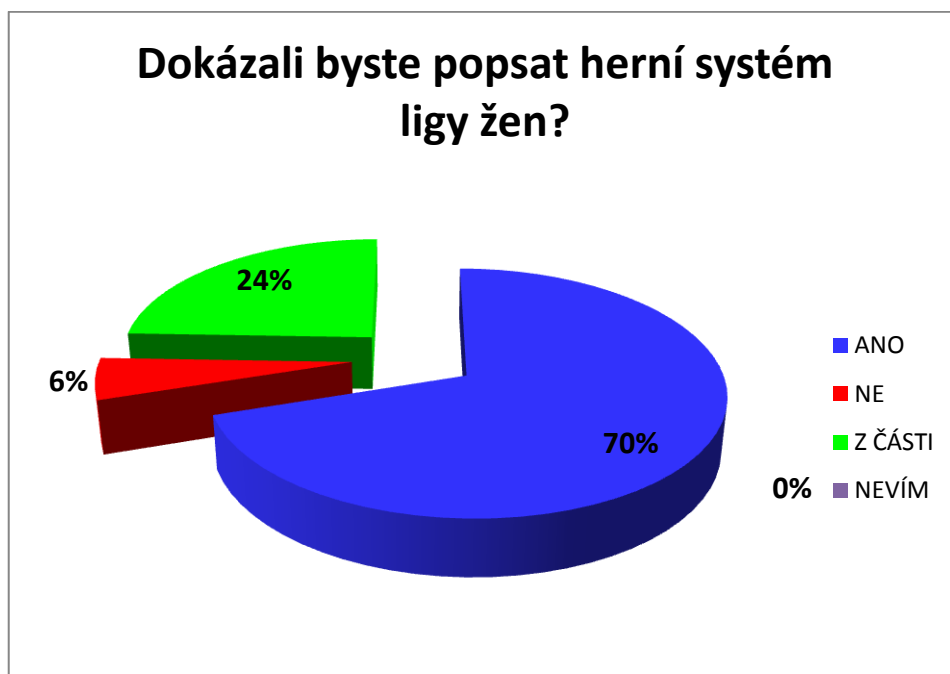
Ze 45 oslovených odpovědělo:

- odpovědí 11 týmů celkem 0 oslovených.
- odpovědí 12 týmů celkem 19 oslovených.
- odpovědí 13 týmů celkem 0 oslovených.
- odpovědí 14 týmů celkem 26 oslovených.



Obr. 72 Dotazníková otázka: Věděli byste, kolik týmů hraje v Tipsport extralize?

**16. Dokázali byste popsat herní systém ligy žen?**



Obr. 73 Dotazníková otázka: Dokázali byste popsat herní systém ligy žen?

Ze 45 oslovených odpovědělo:

- 31 oslovených odpovědí ano;
- 3 oslovené odpovědi ne;
- 11 oslovených odpovědí z části;
- 0 oslovených odpovědí nevím.

**17. Věděli byste, kolik týmů hraje v ženské hokejové lize?**

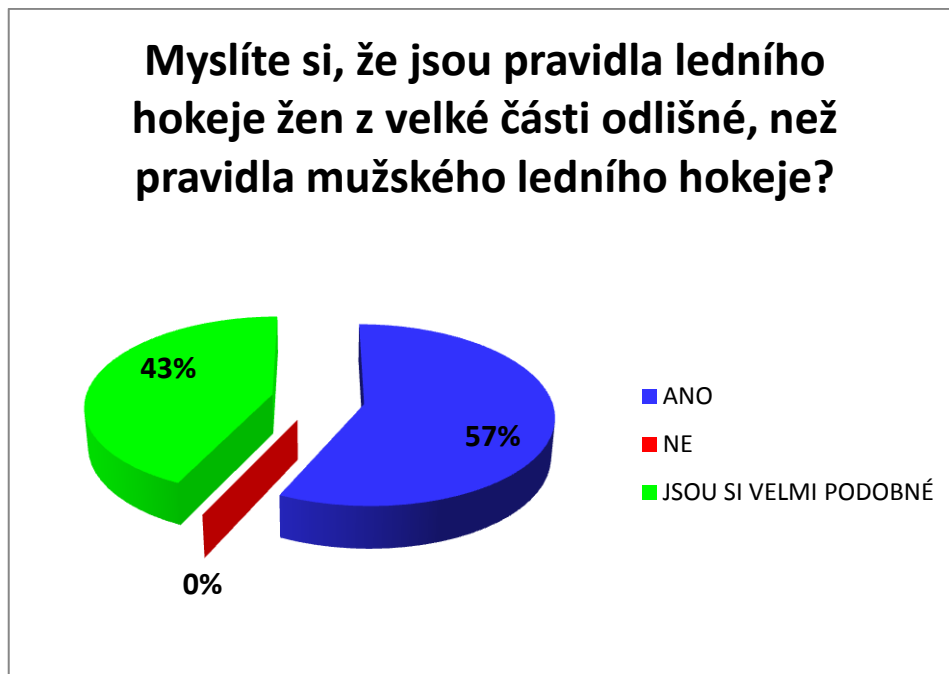


Obr. 74 Dotazníková otázka: Věděli byste, kolik týmů hraje v ženské hokejové lize?

Ze 45 oslovených odpovědělo:

- 0 oslovených odpovědí 17 týmů;
- 36 oslovených odpovědí 18 týmů;
- 9 oslovených odpovědí 19 týmů;
- 0 oslovených odpovědí 20 týmů.

**18. Myslíte si, že jsou pravidla ledního hokeje žen z velké části odlišné, než pravidla mužského ledního hokeje?**

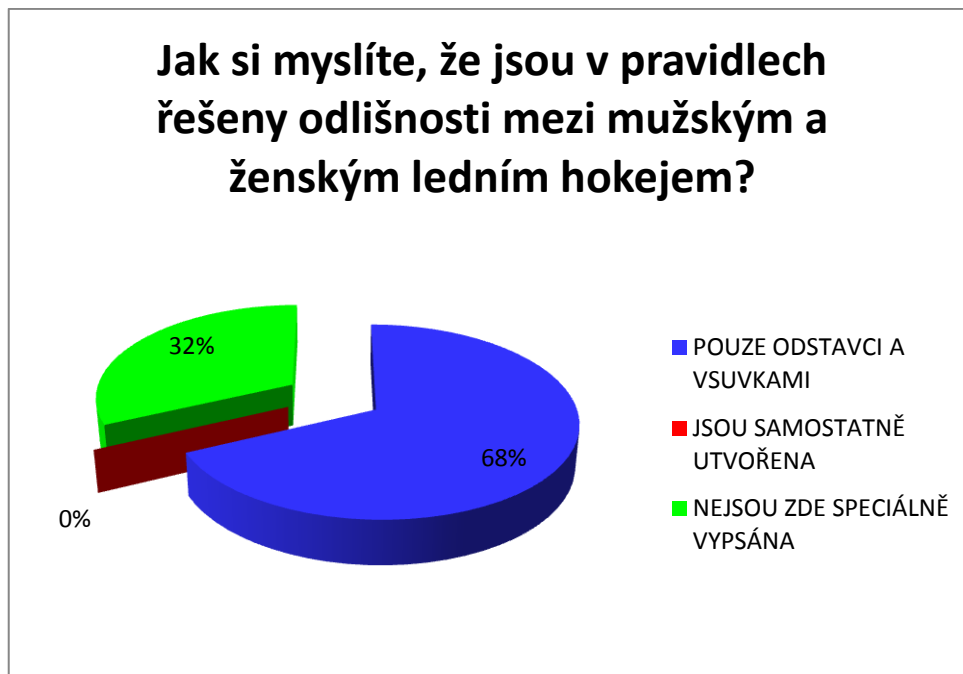


Obr. 75 Dotazníková otázka: Myslíte si, že jsou pravidla ledního hokeje žen z velké části odlišné, než pravidla mužského ledního hokeje?

Ze 45 oslovených odpovědělo:

- 26 oslovených odpovědí ano;
- 0 oslovených odpovědí ne;
- 19 oslovených odpovědí jsou si velmi podobné.

**19. Jak si myslíte, že jsou v pravidlech řešeny odlišnosti mezi mužským a ženským ledním hokejem?**



Obr. 76 Dotazníková otázka: Jak si myslíte, že jsou v pravidlech řešeny odlišnosti mezi mužským a ženským ledním hokejem?

Ze 45 oslovených odpovědělo:

- 31 oslovených odpovědí pouze odstavci a vsuvkami;
- 0 oslovených odpovědí jsou samostatně utvořena;
- 14 oslovených odpovědí nejsou speciálně vypsána.



## 9.7 VÝSLEDKY SROVNÁVÁNÍ

### 1. Srovnání průměrného věku hráčů Tipsport extraligy a hráček ligy žen

TÝM	VĚK
HC OLOMOUC	26
HC OCELÁŘI TŘINEC	26
HC KOMETA GROUP BRNO	25
HC ENERGIE KARLOVY VARY	25
BÝLÍ TYGŘI LIBEREC	30
BK MLADÁ BOLESLAV	27
MOUNTFIELD HRADEC KRÁLOVÉ	28
HC ŠKODA PLZEŇ	22
HC ČSOB POJIŠŤOVNA PARDUBICE	25
HC VERRA LITVÍNOV	28
HC SPARTA PRAHA	26
HC SLAVIA PRAHA	24
HC PSG ZLÍN	26
HC VÍTKOVICE STEEL	26

Tab. 3 Průměrný věk hráčů Tipsport extraligy



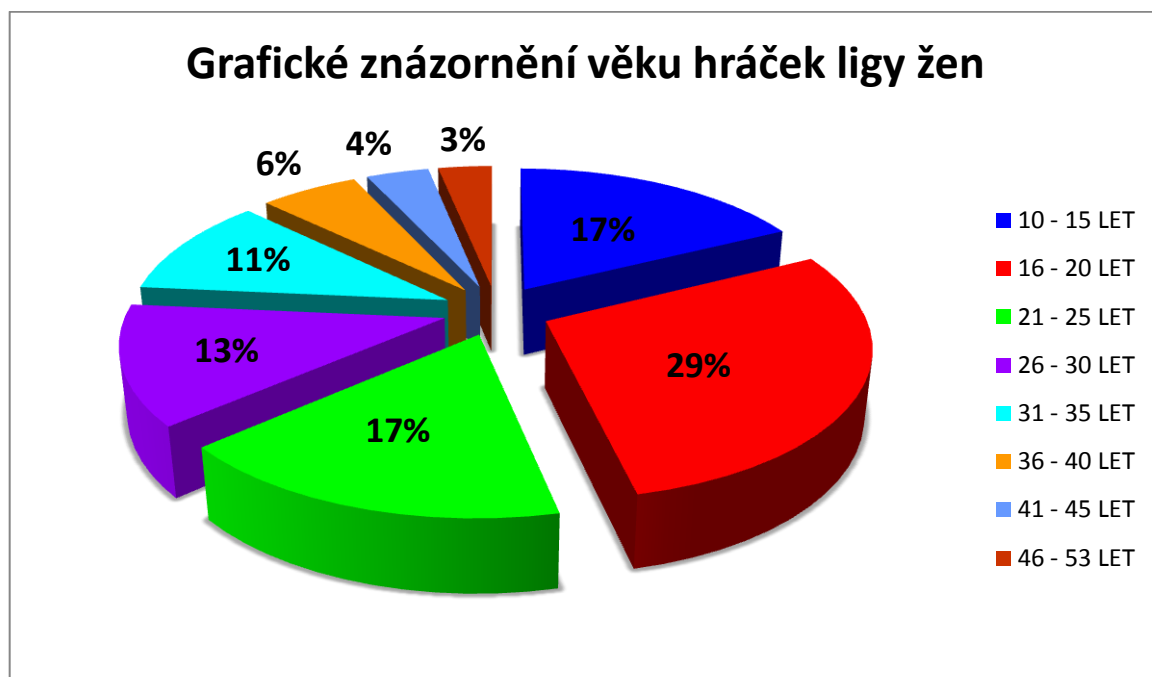
Obr. 77 Grafické znázornění věku hráčů Tipsport extraligy

Z celkem 398 registrovaných hráčů v mužské Tipsport extralize je:

- 69 oslovených ve věku 17 – 20 let;
- 158 oslovených ve věku 21 – 25 let;
- 77 oslovených ve věku 26 – 30 let;
- 66 oslovených ve věku 31 – 35 let;
- 28 oslovených ve věku 36 – 40 let;
- 3 oslovení ve věku 41 – 45 let.

<b>TÝM</b>	<b>VĚK</b>
HC CHEROKEES BRNO	21
HC SLEZAN OPAVA	20
HC UNIČOV	21
HK VSETÍN	25
HK BULLDOGS BRNO	24
HC ROUDNICE NAD LABEM	20
HC KOBRA PRAHA	28
HC ESA PRAHA	29
HC 2001 KLADNO	21
HC LITVÍNOV	20
HC BÍLÝ TYGR LIBEREC	22
HC SLAVIA PRAHA	20
SK KARVINÁ	20
HC BEROUNSKÉ LVICE	23
HC ENERGIE KARLOVY VARY	24
HC PLZEŇ 1929	21
HC PROFI-CZ PLZEŇ	33
HC TESLA PARDUBICE	25

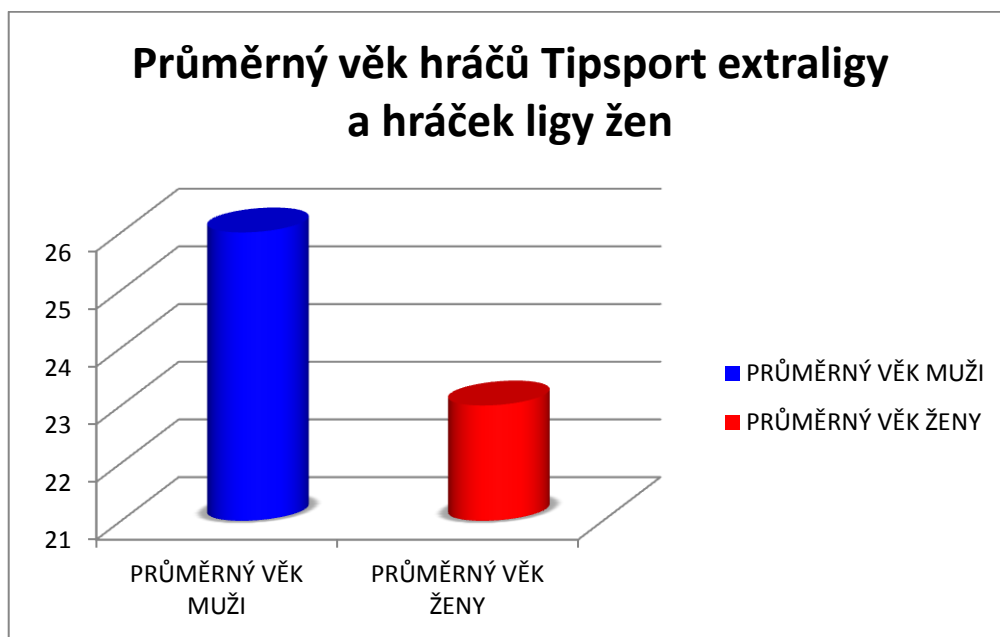
Tab. 4 Průměrný věk hráček ligy žen



Obr. 78 Grafické znázornění věku hráček ligy žen

Z celkem 485 registrovaných hráček v ženské hokejové lize je:

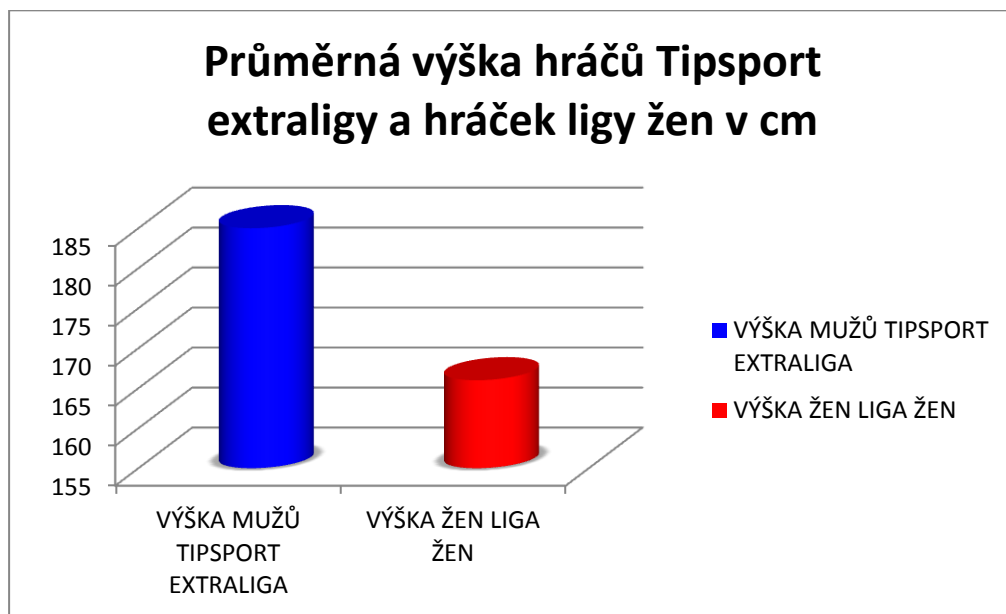
- 86 oslovených ve věku 10 – 15 let;
- 140 oslovených ve věku 16 – 20 let;
- 86 oslovených ve věku 21 – 25 let;
- 67 oslovených ve věku 26 – 30 let;
- 52 oslovených ve věku 31 – 35 let;
- 35 oslovených ve věku 36 – 40 let;
- 14 oslovených ve věku 41 – 45 let.
- 5 oslovených ve věku 46 – 53 let



Obr. 79 Srovnání průměrného věku hráčů Tipsport extraligy a hráček ligy žen

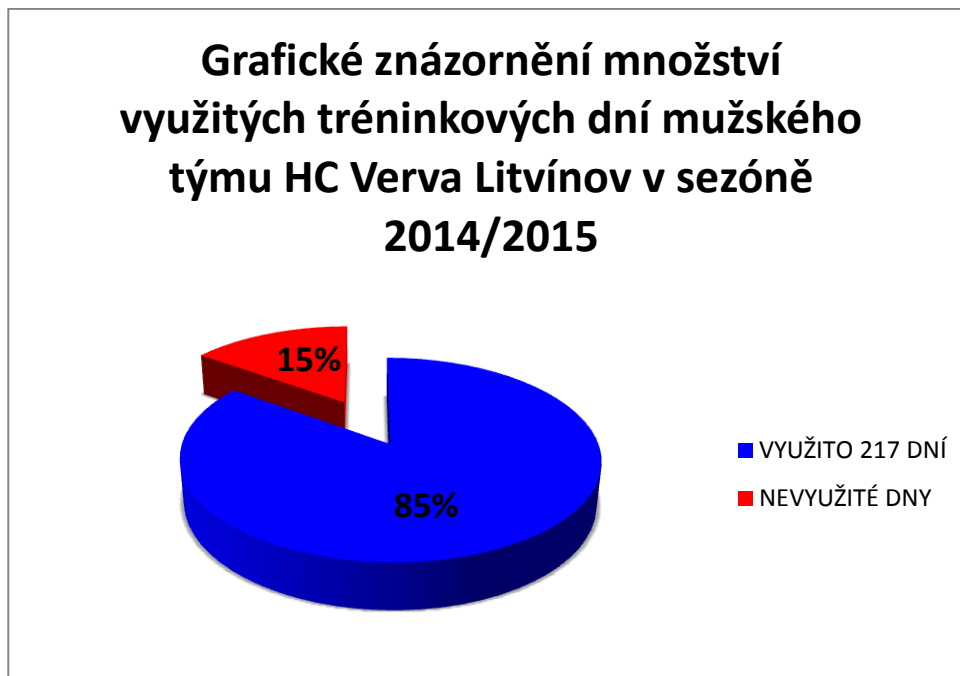
Průměrný věk mužů v Tipsport extralize činí 26 let a průměrný věk žen v hokejové lize žen činí 23 let. Hráči ledního hokeje jsou v průměru o 3 roky starší než hráčky ledního hokeje.

## 2. Srovnání průměrné výšky hráčů Tipsport extraligy a hráček ligy žen

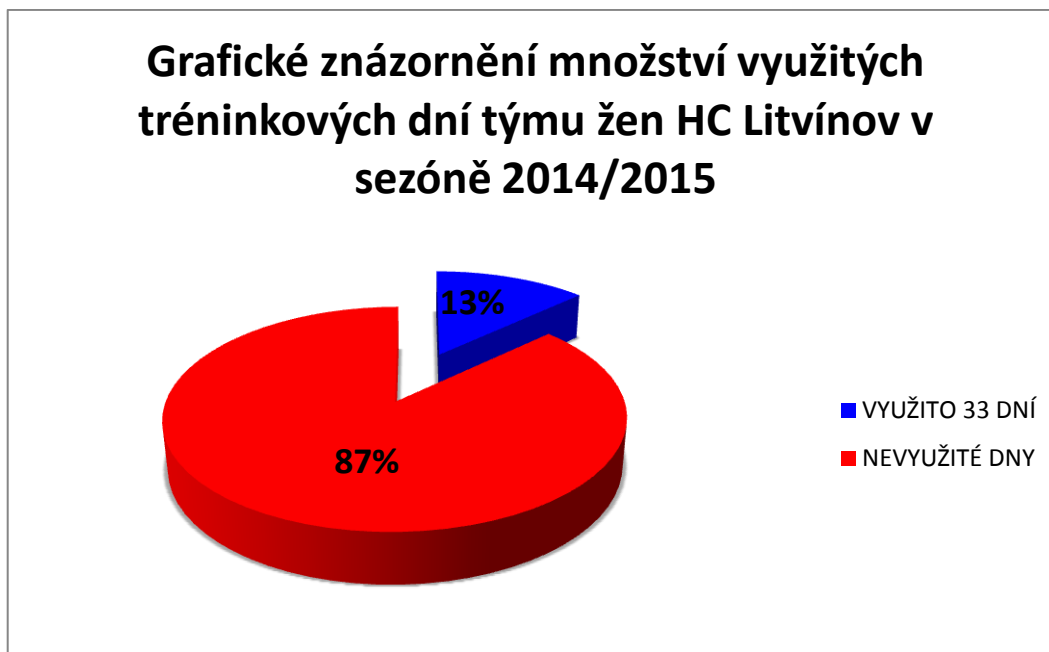


Obr. 80 Srovnání průměrné výšky hráčů Tipsport extraligy a hráček ligy žen

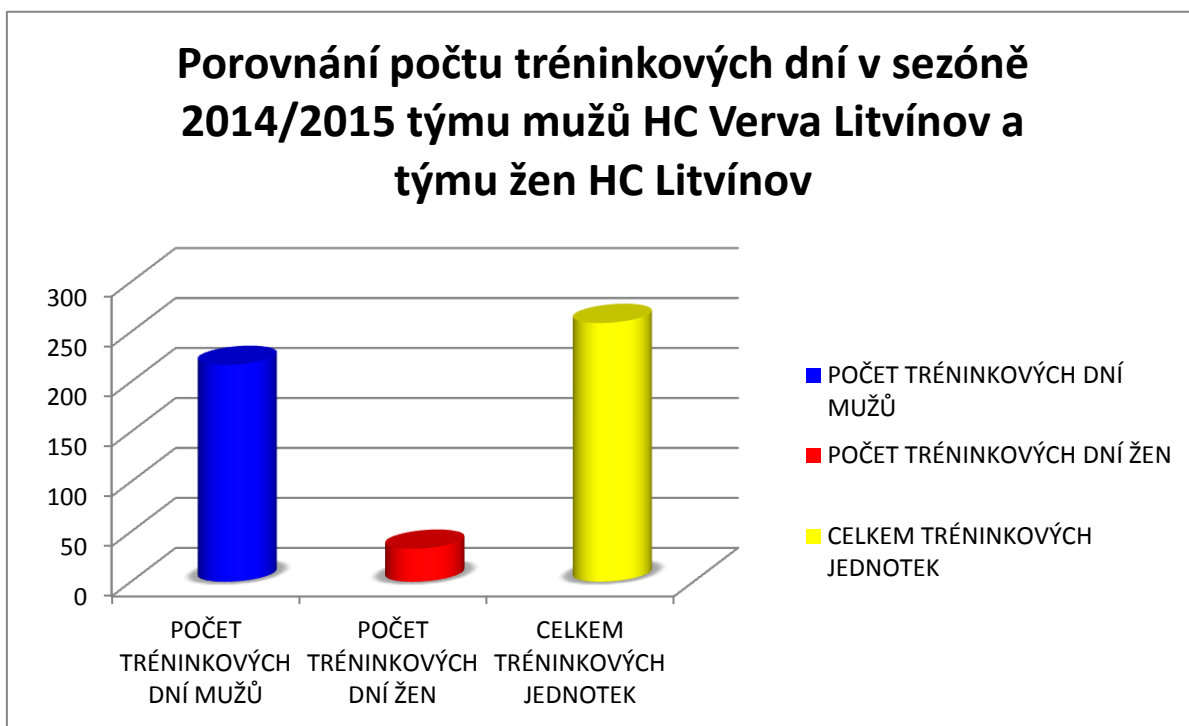
**3. Srovnání množství tréninkových jednotek týmu HC Verva Litvínov a HC Litvínov v sezoně 2014 / 2015**



Obr. 81 Grafické znázornění množství využitých tréninkových dní mužského týmu HC Verva Litvínov v sezoně 2014/2015



Obr. 82 Grafické znázornění množství využitých tréninkových dní týmu žen HC Litvínov v sezoně 2014/2015

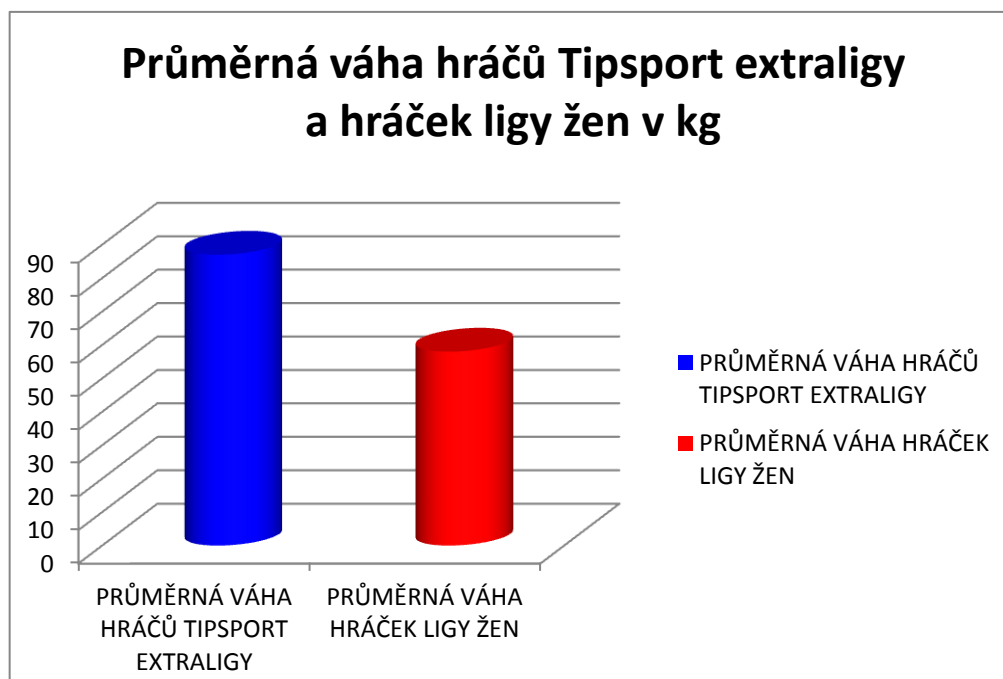


Obr. 83 Porovnání počtu tréninkových dní v sezóně 2014/2015 týmu mužů HC Verva Litvínov a týmu žen HC Litvínov

Z celkem 259 dní trénovalo:

- družstvo mužů HC Verva Litvínov po dobu 217 dní (85 % z celkově možného času)
- družstvo žen HC Litvínov po dobu 33 dní (13 % z celkově možného času)

#### 4. Srovnání průměrné váhy hráčů Tipsport extraligy a hráček ligy žen



Obr. 84 Porovnání průměrné váhy hráčů Tipsport extraligy a hráček ligy žen

## **9.8 ROZHOVOR**

### **Jak si se dostala k lednímu hokeji?**

„ První myšlenka na lední hokej začala po olympiádě v Naganu, kdy jsem strašně moc chtěla začít hrát hokej. Můj táta se myšlenky chytil a zjistil, jak to ve Znojmě funguje a vzal mě na trénink. Na první tréninky v období letní přípravy se mnou chodil jako podpora můj brácha. Na tréninky na ledě se mnou ale už nešel a já se pak do hokeje úplně zbláznila. Tehdy mi bylo dvanáct a půl roku.“

### **Do kolika let jsi hrála ve Znojmě a v jakých dalších klubech jsi působila?**

„ Poslední sezónu za kluky jsem hrála myslím v šestnácti letech, ale nejsem si tím úplně jistá. Na play-off už jsem byla v Opavě u holek. Následující sezónu jsem skoro celou vynechala, protože jsem měla mononukleózu a nesměla jsem hrát. Jednu sezónu jsem byla ve finské Hämeenlinně, kde jsme jako nováček nejvyšší finské ligy získaly bronzovou medaili. Další sezónu jsem šla do Brna, ale play-off už jsem hrála ve Slavii.“

### **Jaký důvod jsi měla k přestupu do ženského týmu Slavie?**

„ Slavie patří v ženském ledním hokeji mezi elitní týmy. Viděla jsem tam perspektivu, chtěla jsem a stále se chci zlepšovat. Chci se také udržet v reprezentaci, takže potřebuji hodně a kvalitně trénovat.“

### **Jaký je tvůj největší hokejový sen?**

„ Chtěla bych se s reprezentací probojovat na olympijské hry.“

### **Kdy jsi poprvé nastoupila za národní tým?**

„ První velkou akcí pro mě byla kvalifikace na zimní olympijské hry v Turíně. Celá kvalifikace se odehrávala v Rusku.“

### **Vnímáš nějak rozdíly mezi mužskou a ženskou reprezentací?**

Ano, vnímám. Ať už je to z hlediska financí, sledovanosti a návštěvnosti, z hokejového vybavení hráčů a hráček. Ženské hokejové reprezentaci se může pouze snít o tom, že vyprodá lístky na svá mezinárodní utkání. V mnoha případech se lístky na



mezinárodní utkání žen ani neprodávají, nebo pokud se prodávají, tak pouze za symbolickou cenu. Dalším velkým rozdílem je hokejová výstroj a výzbroj: rukavice, hokejky a další vybavení. Ještě nedávno si hráčky museli na reprezentační srazy vozit své náhradní hokejky, kalhoty a mnoho jiného vybavení. V mužské reprezentaci se hokejové vybavení fasuje.“

### **Jaká je první reakce lidí, kteří Tě neznají a dozvědí se, že hraješ lední hokej?**

„Většinou jsou dost překvapeni. Dost často slychávám reakce podobné tomu, že nevypadám jako chlap, že jsem drobná na hokej.“

### **Stejně jako já si s ledním hokejem začínala v chlapeckém týmu. Dokázala bys říct a popsat rozdíly mezi mužským a ženským hokejem?**

„Největší rozdíl vnímám ve finančním zabezpečení ženského hokeje. V České republice hraje lední hokej spousta žen pouze pro zábavu, pro dobrý pocit, pro zdraví, ale rozhodně ne pro finanční zabezpečení. Spousta ženských hokejových týmů funguje díky příspěvkům hráček a minimálních příspěvků ze stran klubů.“

Další rozdíl je v pravidlech hry. Holky vůbec nesmí hrát do těla, musí mít ruce u těla a žádné bodyčky a podobně. Při přechodu do ženského hokeje jsem s těmito pravidly chvíli bojovala. V reprezentaci je tato situace odlišná, protože holky z reprezentace jsou zvyklé hrát mezi kluky, takže tam jde poznat, že přepnou v hlavě a do soubojů u mantinelů jdou naplno. Mužská hra je samozřejmě rychlejší, agresivnější, navíc kluci mají v hokeji budoucnost. Chtějí hrát na vysoké úrovni, zatímco holky to hrají jen pro zábavu. Kluci mají obecně v ledním hokeji více možností. Myslím, že pokud holky chtějí udělat nějaký úspěch, měly by hrát s kluky, co nejdéle to jde.

Dále je rozdíl také v celkové komunikaci mezi hráči na ledě i mimo led. Pokud se něco nepovede klukům, nebo se nějakým způsobem nepohodnou, tak to vyřeší hned na místě, dál už mají čistou hlavu a věnují se hokeji. U žen je to odlišné. Každá žena je během tréninků a zápasů jinak psychicky naladěna. Ženy bývají často urážlivé, plačtivé, bojácné a mnoho hráček staví osobní vztahy mezi spoluhráčkami před samotnou hru, což v některých případech ovlivní celý tým a někdy bohužel i samotnou hru.“

**Pokud by sis mohla vybrat, chtěla bys mít spíše trenéra nebo trenérku?**

„ Osobně bych brala obojí. Muži mají v ledním hokeji mnoho nápadů, mají pestřejší tréninky, větší autoritu, většinou mají již zkušenosti z vedení chlapeckých či mužských týmů a ostřejší jednání. Na druhou stranu jen málo chápou ženskou psychiku, pocity, občasné nálady a problémy. Ženy trenérky zkrátka myslí jako hráčka a většinou tomu přizpůsobí i vlastní přístup. Nejlepší kombinací by pro mě byli oba.“

**Myslíš si, že hokejové tréninky žen odpovídají věkovým, anatomickým, fyziologickým a psychologickým odlišnostem, nebo se na tyto specifika v trénincích nehledí?**

„ Bohužel tuto otázku nemohu dostatečně posoudit, ale osobně si myslím, že se ve velké většině případů na tyto specifika nehledí. Mnoho ženských týmů trénují trenéři, kteří již v předchozích letech trénovali chlapce nebo muže a používají pro ženy a dívky stejné tréninkové metody bez ohledu na odlišnosti.“

## 10 DISKUZE

V prvním dotazníku jsem se zaměřila na zmapování znalostí široké veřejnosti o ledním hokeji žen a mužů v České republice z hlediska názoru na lední hokej mužů a žen, názoru na ženy hrající lední hokej, návštěvnosti utkání, rozdílu mezi ledním hokejem mužů a žen, na znalosti hráčů, hokejových úspěchů, a týmů.

Dotazníky vyplnilo celkem 57 % mužů a 43 % žen. Věkové rozmezí oslovených se pohybovalo od 10 do - 51 let a starších.

Z celkem 400 oslovených mužů a žen má lední hokej rádo 93% oslovených. 57 % oslovených lidí hokej nikdy nehrálo, 31 % hraje lední hokej jako koníček a 12 % oslovených je registrováno jako hráči a hráčky ledního hokeje.

V otázkách týkajících se znalostí hráčů a hráček ledního hokeje došlo ke značně odlišným výsledkům. Odpovědi ano odpovědělo u chlapců 89 % oslovených, kdežto u dívek pouze 16 % oslovených. Odpovědi nevím odpovědělo u chlapců celkem 7 % oslovených, u dívek 21 %. Odpovědi ne odpovědělo u chlapců 4 % oslovených a u dívek 63 %.

Mezi další dotazníkové otázky patřila účast na hokejovém utkání žen a mužů jako divák. Mužské utkání v ledním hokeji shlédlo 97 % oslovených lidí, ženské utkání pouze 7 % oslovených. Na ženské hokejové utkání se nikdy nešlo podívat 93% oslovených, na mužské pak pouze 3% oslovených. Na utkání žen se přišlo podívat 12 % oslovených lidí ze zvědavosti, 87% oslovených z důvodu podpory rodinného příslušníku nebo kamarádky a 1% oslovených chtělo zjistit a porovnat rozdíl mezi ledním hokejem mužů a žen.

Další dotazníková otázka zjišťovala názor veřejnosti na dívky/ženy hrající lední hokeje. 6 % oslovených si myslí, že se lední hokej mužů a žen neliší, 94 % oslovených odpovědělo, že se lední hokej mužů a žen liší. Přestože odpověděla většina oslovených odpovědi ano, tak v otázce odlišností v ledním hokeji mužů a žen se již oslovení liší. 29 % oslovených si myslí, že se obě kategorie liší v celkové úrovni, 13% oslovených ví, že se hokej liší, ale neví důvod odlišení, 14 % lidí pozoruje rozdíl v rychlosti a síle, 2 % v nasazení, 4 % v kontaktních soubojích a 4 % v pravidlech.

Následující otázka byla zaměřena na názor veřejnosti na dívky a ženy v mužských sportovních odvětvích. 68 % oslovených souhlasí s názorem, že by dívky a ženy měly dělat mužské sporty, 13 % neví a 19 % s touto otázkou nesouhlasí. Ovšem 1 % oslovených by své dceři nedovolilo hrát lední hokej, 5 % oslovených si myslí, že by asi nesouhlasilo, 6 % oslovených by dceři dovolilo hrát lední hokej, ale nesouhlasilo by s jejím názorem, 63 % oslovených by asi souhlasilo, 6 % oslovených by se líbilo, kdyby jejich dcera hrála lední hokej a 19 % oslovených by si s touto otázkou nevědělo rady.

Ve znalostech jmen týmů Tipsport extraligy a ligy žen došlo k opačným výsledkům. Zatímco 86 % oslovených lidí dokázalo říci název alespoň jednoho člena Tipsport extraligy, tak v ženské lize název dokázali říci pouze 3 % oslovených a 97 % oslovených si s otázkou nevědělo rady. V Tipsport extralize vědělo 13 % oslovených názvy měst, ale nevědělo název týmu, 1 % oslovených si s otázkou nevědělo rady vůbec.

Poslední otázky pro veřejnost byly zaměřené na úspěchy hokejových reprezentací mužů a žen a dále na přímé přenosy utkání. 93 % oslovených dokázalo říci alespoň 2 úspěchy mužské hokejové reprezentace, kdežto ženské reprezentační úspěchy vědělo pouze 3 % oslovených, 7 % oslovených u mužské reprezentace a 97 % oslovených u ženské reprezentace nevědělo ani jeden mezinárodní úspěch. Přímý přenos ženského hokejového utkání by rádo vidělo 3 % oslovených, 46 % oslovených by hokejové utkání žen v televizi nechtělo vidět, 37 % oslovených by se občas rádo podívalo a 14 % oslovených neví, jak by se rozhodlo. V případě vysílání přímého přenosu utkání žen a mužů by dalo 22 % oslovených přednost utkání mužů, 11 % oslovených utkání žen a 67 % oslovených neví, jak by se rozhodlo.

V druhém dotazníku jsem se zaměřila na trenéry a trenérky. První část dotazníku obsahovala informace o osobních údajích, věku, pohlaví, kariéře, praxi, realizačním týmu a názoru. Zbylé otázky dotazníku byly zaměřeny na zmapování znalostí a informovanost v tématu ledního hokeje žen.

Dotazníky vyplnilo celkem 54 oslovených trenérů, z toho 92 % mužů a 8 % žen ve věkovém rozmezí 21 - 51 let a starších. 66 % oslovených trénuje chlapecké a mužské hokejové týmy a 34 % oslovených je trenéry v ženských hokejových týmech. Nejvíce oslovených trenérů a trenerek má hokejovou praxi od 6 – 10 let, celkem 51 %. Od 0 – 5 let

má praxi 29 % oslovených, od 11 – 15 let 19 % oslovených a více jak 16 let 1 % oslovených. Trenérskou licenci vlastní 91 % oslovených trenérů. Trenérskou licenci A vlastní 63 % oslovených, trenérskou licenci B 21 % oslovených, trenérskou licenci C 7 % oslovených a 9 % oslovených nevlastní licenci žádnou. 93 % oslovených trenérů a trenérek bylo v dřívějších dobách aktivními hráči/hráčkami ledního hokeje.

Z hlediska platového ohodnocení má 33 % trenérů a trenérek trénování jako hlavní pracovní poměr, 21 % trénuje svoje družstvo pouze jako koníček a 46 % oslovených má k trénování ještě další pracovní poměr.

Realizační týmy družstev jsou ve velké většině složeny z mužských jedinců, celkem 95 % týmů. Pouze v 5 % se v realizačním týmu objevují ženy.

V otázce, zda jsou určité rozdíly v trénování mužů a žen odpovědělo 79 % oslovených ano, 8 % oslovených ne a 13 % trenérů/trenérek nevědělo. Největší odlišnosti v ledním hokeji mužů a žen vnímají trenéři/trenérky v rychlostních a silových schopnostech - celkem 56 %, v pravidlech 13 %, v úrovni 12 %, v popularitě 11 % a v nasazení 8 %. Tréninkové jednotky mužů a žen se podle trenérů/trenérek nejvíce liší ve velikosti zatížení 59 %, v počtu tréninkových jednotek 37 % a v komunikaci 4 %.

100 % trenérů a trenérek se shodlo, že by měly tréninkové jednotky odpovídat specifickým potřebám pohlaví, ale 63 % oslovených netvoří tréninkové jednotky podle specifických požadavků. 31 % oslovených má tréninkové jednotky se specifickým zaměřením pouze občas, 6 % oslovených tvoří tréninkové plány a jednotky s důrazem na specifické požadavky pohlaví.

Mezi další dotazníkovou otázku patřila otázka: „Na jaké specifika pohlaví by se měli trenéři/trenérky zaměřit při tvorbě tréninkových plánů?“. 1 % oslovených odpovědělo, že tréninkové plány by se měli tvořit podle anatomických, fyziologických a psychologických odlišností, 0 % trenérů/trenérek odpovědělo, že v tvorbě tréninkových plánů nehraje žádnou roli pouze věk, rychlostní, silové a vytrvalostní odlišnosti a ani jiné odlišnosti. 99 % oslovených si uvědomuje, že by se měli zaměřit při tvorbě tréninkových plánů na všechny dříve uvedené specifika.

Z hlediska množství a délky tréninkových jednotek je 73 % oslovených spokojených a 27 % oslovených nespokojených s délkou a množstvím tréninkových jednotek ve svém týmu. 84 % oslovených si myslí, že by množství tréninkových jednotek žen mělo být jiné než množství tréninkových jednotek mužů. 14 % oslovených by souhlasilo se stejným množstvím a časem tréninkových jednotek.

Znalostní otázky byly zaměřené na anatomické a fyziologické specifika, vytrvalostní, silové, motorické odlišnosti a informovanost z hlediska systémů soutěží a množství týmů v lize žen a Tipsport extralize.

36 % oslovených trenérů odpovědělo, že dříve se růst zastavuje u mužů, 18 % oslovených si myslí, že se růst dříve zastavuje u žen a 46 % oslovených nezná odpověď na tuto otázku.

V otázce jaké pohlaví má více vyvinutou svalovou hmotu odpovědělo: 96 % oslovených odpovědí muži, 4 % oslovených odpovědí nevím, a 0 % oslovených odpovědí ženy.

U otázky, které pohlaví má průměrně vyšší dechovou frekvenci odpovědělo: 46 % oslovených nevím, 36 % oslovených odpovědí muži a 18 % oslovených odpovědí ženy.

Na otázku, v jakém průměrném věku končí rozvoj silových schopností u dívek, odpovědělo: 35 % oslovených ve věku od 13 – 15 let, 21 % oslovených od 15 – 17 let, 15 % oslovených od 10 – 13 let, 14 % oslovených od 17 – 18 let, 13 % oslovených od 18 – 19 let a 2 % oslovených od 19 – 20 let.

Následující otázky zjišťovaly porovnání začátku začleňování vytrvalostních prvků do tréninkových jednotek dívek a chlapců. Vytrvalostní prvky by se do tréninku dívek měly zařazovat v období od 11 – 12 let 36 % oslovených, 12 – 13 let 15 % oslovených, 10 – 11 let 13 % oslovených, 9 – 10 let 26 % oslovených. U chlapců by se vytrvalostní prvky měli zařadit ve věku o 10 – 11 let 28 % oslovených, 11 – 12 let 27 % oslovených, 12 – 13 let 24 % oslovených, 9 – 10 let 21 % oslovených.

Tzv. „zlatý věk motoriky“ by trenéři/trenérky zařadili do období do 10 let 46 % oslovených, do 12 let 28 % oslovených, do 13 let 15 % oslovených a do 11 let 11 % oslovených.

Popsat herní systém Tipsport extraligy by bylo schopno 72 % oslovených trenérů/trenérek, 24 % oslovených by herní systém popsalo pouze z části, 3 % oslovených by si v určité chvíli nebylo jistých, 2 % oslovených by herní systém Tipsport extraligy nedokázalo popsát. 59 % oslovených trenérů/trenérek si myslí, že základní část Tipsport extraligy hraje celkem 14 týmů, 36 % oslovených si myslí, že týmů je celkem 12, 5 % oslovených si myslí, že týmů je celkem 13 a 0 % oslovených tipuje 11 týmů.

Popsat herní systém žen by nedokázal žádný oslovený trenér/trenérka, 2 % oslovených trenérů by ho popsalo z části, 9 % oslovených trenérů/trenérek si není jistých a 89 % oslovených by herní systém žen nedokázalo popsát. Množství týmů hrajících v ženské hokejové lize tipovalo 31 % oslovených na 18 týmů, 29 % oslovených na 19 týmů, 27 % oslovených na 17 týmů, 13 % oslovených na 20 týmů.

Třetí dotazník byl zaměřen na samotné hráčky ledního hokeje v lize žen. Celkem bylo osloveno 45 aktivních a registrovaných hráček. První část dotazníku obsahovala informace o osobních údajích, věku, pohlaví, začátku hráčské kariéry a její doby trvání. Zbylé otázky dotazníku byly zaměřeny na zmapování znalostí z hlediska pravidel, herního systému a systému soutěží. Dále jsem zjišťovala názory na odlišnosti v ledním hokeji mužů a žen, dodržování specifik při tréninkových jednotkách. Dále na množství tréninkových jednotek.

Z celkem 45 oslovených hráček bylo 100 % žen a 0% mužů ve věkovém rozmezí 10 – 51 let a starších. 53 % hráček bylo ve věku mezi 21 – 30 lety, 27 % ve věku 10 – 20 let, 9 % hráček ve věku 31 – 40 let, 6 % hráček ve věku 41 – 50 let a 5 % hráček bylo starších než 51 let.

Ze 45 oslovených hráček hraje lední hokej 28 % po dobu 0 – 5 let, 47 % po dobu 6 – 10 let, 19 % hráček hraje 11 – 15 let a 6 % hráček hraje lední hokej již více jak 16 let.

Z hlediska hokejové kariéry začalo 54 % oslovených hráček svou hokejovou kariérou již v ženském klubu, kdežto 46 % oslovených si pro začátek sportovní kariéry vybralo chlapecký tým. 2 % oslovených dochází na tréninkové jednotky pouze do

chlapeckých klubů, 47 % oslovených střídá tréninkové jednotky v klubech chlapců a žen a 51 % hráček trénuje pouze v ženských klubech.

V otázce, zda jsou určité rozdíly v trénování mužů a žen odpovědělo 100 % oslovených ano. Největší odlišnosti v ledním hokeji mužů a žen vnímají hráčky v popularitě - celkem 47 %, v rychlostních a silových schopnostech 42 % oslovených, pravidlech 11 %, v úrovni 0 %, a v nasazení 0 %. Tréninkové jednotky mužů a žen se podle hráček nejvíce liší v počtu tréninkových jednotek 54 %, ve velikosti zatížení v 39 % a v komunikaci 7 %.

97 % hráček si myslí, že by trenéři a trenérky měli brát ohledy na specifické potřeby pohlaví při sestavování tréninkových jednotek, 3 % s tímto názorem nesouhlasí. 79 % hráček se domnívá, že tréninkové jednotky v týmu nejsou tvořeny podle specifických potřeb, a 21 % si myslí, že tréninkové jednotky dle specifických faktorů jsou tvořeny občas.

Mezi další položené otázky patřila otázka: Co si představíte pod pojmem „specifické faktory v tréninku“? 15 % oslovených si pod tímto pojmem představilo pouze anatomické, psychologické a fyziologické odlišnosti. 25 % pouze rychlostní, silové a vytrvalostní odlišnosti, 2 % pouze věk a 58 % všechny vyjmenované.

78 % oslovených hráček není spokojeno s počtem tréninkových jednotek a 22 % ano. 68 % hráček by chtělo mít stejný počet tréninkových jednotek jako muži, 33 % ne.

Popsat herní systém Tipsport extraligy by bylo schopno 4 % oslovených hráček, 51 % oslovených by herní systém popsalo pouze z části, 39 % oslovených hráček by si v určité chvíli nebylo jisto, 6 % oslovených by herní systém Tipsport extraligy nedokázalo popsat. 59 % oslovených trenérů/trenérek si myslí, že základní část Tipsport extraligy hraje celkem 14 týmů, 41 % oslovených si myslí, že týmů je celkem 0 % oslovených hráček si myslí, že týmů je celkem 13 a 0 % oslovených tipuje 11 týmů.

Popsat herní systém žen by dokázalo 70 % oslovených hráček, 24 % oslovených hráček by ho popsalo z části, 0 % oslovených hráček by si nebylo jistých a 6 % oslovených by herní systém žen nedokázalo popsat vůbec. Množství týmů hrajících v ženské hokejové



lize tipovalo 79 % oslovených na 18 týmů, 21 % oslovených na 19 týmů, 0 % oslovených na 17 týmů, 0 % oslovených na 20 týmů.

V oblasti pravidel si 57 % hráček myslí, že jsou pravidla ledního hokeje mužů a žen z velké části odlišné, 43 % hráček si myslí, že jsou si velmi podobné a 0 % hráček nevidí žádné odlišnosti. 68 % hráček si myslí, že odlišnosti v pravidlech jsou zapsány pouze vsuvkami a odstavci, 32 % si myslí, že jsou speciálně vypsána a 0 % oslovených si myslí, že jsou samostatně utvořena.

Ve srovnávacím šetření jsem se zaměřila na průměrný věk, průměrnou výšku a průměrnou váhu hráčů a hráček v Tipsport extralize mužů a lize žen. Dále jsem zjišťovala a srovnávala počet tréninkových jednotek mužů a žen v týmech HC Verva Litvínov a HC Litvínov během hokejové sezóny 2014/2015.

Při srovnávání věku, váhy a výšky hráčů a hráček jsem vycházela z celkového počtu registrovaných hráčů a hráček v Tipsport extralize a lize žen. V Tipsport extralize hrálo v sezóně 2014/2015 celkem 398 registrovaných hráčů, v lize že bylo v sezóně 2014/2015 registrováno 485 hráček.

Průměrný věk hráčů Tipsport extraligy činí 26 let, průměrný věk hráček ligy žen je 23 let. Procentuelně vyjádřeno je v Tipsport extralize 40 % hráčů ve věku 21 – 25 let, 17 % ve věku 17 – 20 let, 18 % ve věku 26 – 30 let, 16 % ve věku 31 – 35 let, 78 % ve věku 36 – 40 let a 1 % ve věku 41 – 45 let. V lize žen je 17 % hráček ve věku 10 – 15 let, 29 % hráček ve věku 16 – 20 let, 17 % hráček ve věku 21 – 25 let, 13 % hráček ve věku 26 – 30 let, 11 % hráček ve věku 31 – 35 let, 6 % hráček ve věku 36 – 40 let, 4 % hráček ve věku 41 – 45 let a 3 % hráček jsou starší 46 let.

Průměrná výška mužů v Tipsport extralize činí 185 cm a průměrná výška žen v hokejové lize žen činí 166 cm. Hráči ledního hokeje jsou v průměru o 22 cm vyšší než hráčky ledního hokeje.

Průměrná váha mužů v Tipsport extralize činí 87 kg a průměrná váha žen v hokejové lize žen činí 57 kg. Hráči ledního hokeje jsou v průměru o 30 kg těžší než hráčky ledního hokeje.

Porovnání počtu tréninkových jednotek v týmu mužů HC Verva Litvínov a týmu žen HC Litvínov probíhalo ve dnech od 28. 7. 2014 do 19. 4. 2015 v celkem 37 týdnech hokejové sezóny 2014/2015. V tuto dobu bylo možné zařadit tréninkové jednotky do 259 dní. Hokejové družstvo mužů využilo množství tréninkových dní z 85 % a hokejové družstvo žen pouze z 13 %. V přepočtu na jednotlivé dny družstvo HC Verva Litvínov trénovalo po dobu 217 dní a družstvo HC Litvínov po dobu 33 dní. Celkový rozdíl mezi oběma družstvy tvoří 72 % času, což je rozdíl 184 tréninkových dní v hokejové sezoně 2014/2015.

Poslední výzkumná metoda použitá v mé diplomové práci byl rozhovor s velmi úspěšnou hráčkou hokejové reprezentace Petrou Herzigovou. Jedním z hlavních důvodů výběru bylo, že Petra stejně jako já začínala svou hokejovou kariéru v týmu chlapců ve Znojmě, kde hrála necelé 4 roky a poté přestoupila do několika týmů v lize žen. Díky tomuto faktu mohla Petra porovnat rozdíly mezi mužským a ženským ledním hokejem, rozdíly mezi mužskou a ženskou reprezentací, popsat reakce veřejnosti na to, že jako slečna hraje lední hokej, zhodnotit hokejové tréninky z hlediska specifických potřeb, porovnat působení trenéra trenérky v ženské týmu, porovnat komunikaci a jednání hráčů a hráček.

## **Ověření hypotéz:**

### **VEŘEJNOST:**

- **H1: Předpokládám, že si široká veřejnost z 90 % uvědomuje rozdíly mezi ledním hokejem mužů a žen.**

Hypotéza se mi potvrdila. 94 % oslovených si uvědomuje rozdíly mezi ledním hokejem mužů a žen. Mezi nejčastější rozdíly v ledním hokeji mužů a žen oslovení uváděli úroveň, popularitu a rozdíly v rychlostních a silových schopnostech. Mezi méně časté odpovědi patřily pravidla, nasazení a kontaktní souboje.

- **H2: Předpokládám, že znalost veřejnosti z hlediska hráčů, hokejových úspěchů a týmů v ledním hokeji mužů bude o 80% větší, než u ledního hokeje žen.**

Tato hypotéza se mi potvrdila v bodech hokejových úspěchů a týmů. V bodě znalosti hráčů a hráček se mi vyvrátila.

Z hlediska znalosti týmů v Tipsport extralize a lize žen zná názvy a hokejové kluby v Tipsport extralize většina, což je 86 % oslovených, v lize žen zná hokejové kluby pouze 2 % oslovených. Znalost veřejnosti v hokejových týmech mužů je o 84 % lepší než znalost týmů žen.

Hokejové úspěchy české reprezentace žen dokázali vyjmenovat pouze 3 % oslovených, kdežto mezinárodní úspěchy mužské hokejové reprezentace dokázalo vyjmenovat 93 % oslovených. Znalost mezinárodních hokejových úspěchů mužů je o 90 % větší než znalost mezinárodních úspěchů žen.

Osobní znalostí hráčů a hráček ledního hokeje mě veřejnost překvapila. Mým předpokladem bylo, že veřejnost bude znát o 80 % více chlapců než děvčat hrající lední hokej. Výsledkem ovšem bylo, že z celkového počtu 400 oslovených znalo 89 % chlapce nebo muže hrajícího lední hokej a 16 % oslovených znalo dívku nebo ženu hrající lední hokej. Procentuelní rozdíl je 73 %.

- **H3: Předpokládám, že 80 % oslovených lidí nikdy nenavštívilo a nevidělo utkání žen v ledním hokeji.**

Hypotéza potvrzena. Utkání ledního hokeje žen nikdy nenavštívilo a nevidělo 93 % oslovených.

- **H4: Předpokládám, že 50 % oslovených by uvítalo přímé přenosy hokejových utkání žen, avšak pouze 10 % by dalo přednost hokejovému utkání žen před hokejovým utkáním mužů.**

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Pouze 3 % oslovených by uvítalo přímé přenosy hokejových utkání žen. V případě přímého přenosu hokejových utkání mužů a žen ve stejném čase by dalo přednost 11 % oslovených přímému přenosu utkání žen.

- **H5: Předpokládám, že 50 % oslovených bude mít negativní názor na lední hokej žen a ženy hrající lední hokej**

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Pouze 5 % oslovených nechápe důvod, proč žena chce hrát lední hokej a 27 % oslovených si myslí, že se tím chce vyrovnat mužům. V celkovém součtu mělo na ženy hrající lední hokej negativní názor pouze 32 % oslovených.

## **TRENÉŘI**

- **H1: Předpokládám, že 90 % oslovených trenérů budou muži.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. 92 % oslovených trenérů/trenérek byli muži a pouze 8 % oslovených byly ženy.

- **H2: Předpokládám, že 60% oslovených trenérů/trenérek bude mít trenérskou licenci.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Pouze 9 % oslovených trenérů/trenérek nevlastní žádnou trenérskou licenci. 91 % oslovených trenérů/trenérek tuto licenci vlastní.

- **H3: Předpokládám, že 60% trenérů nebude spokojeno s množstvím tréninkových jednotek.**

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. 73 % oslovených trenérů/trenérek je spokojeno s množstvím tréninkových jednotek. Pouze 27 % trenérů/trenérek s množstvím tréninkových jednotek spokojeno není.

- **H4: Předpokládám, že 80% trenérů/trenérek bude souhlasit s tím, že by tréninkové jednotky měly odpovídat specifickým potřebám pohlaví, ale 75% trenérů/trenérek nebude dle potřeb tréninkové jednotky tvořit.**

Tato hypotéza se mi potvrdila při souhlasu s tím, že by tréninkové jednotky měly odpovídat specifickým potřebám a vyvrátila při samotném sestavování tréninkových jednotek podle specifických potřeb.

100 % oslovených si myslí, že by se tréninkové jednotky měly tvořit na základě specifických faktorů pohlaví.

V samotném sestavování tréninkových jednotek nebere ohled na specifické potřeby pouze 63 % oslovených trenérů/trenérek.

- **H5: Předpokládám, že 60% trenérů/trenérek nedokáže popsat, co jsou to specifické potřeby, a o jaké potřeby se jedná.**

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. 99 % oslovených trenérů/trenérek dokáže popsat, co jsou to specifické faktory, a o jaké faktory se jedná. Pouze 1 % tyto faktory nezná.

- **H6: Předpokládám, že 50 % oslovených trenérů/trenérek bude špatně odpovídat v otázkách týkajících se silových, vytrvalostních a motorických schopností.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. V oblasti silových schopností dívek odpovídalo správně pouze 14 % oslovených, v silových schopnostech chlapců pouze 24 % oslovených. V motorických schopnostech odpovědělo správně pouze 28 % oslovených. Ve vytrvalostních schopnostech dívek a chlapců vědělo správnou odpověď 15 % oslovených. V otázce vyšší dechové frekvence odpovědělo správně pouze 18 % oslovených.

Jediné potvrzení hypotézy nastalo v otázce většího vyvinutí svalové soustavy, kde 96 % oslovených odpovědělo správně.

- **H7: Předpokládám, že více jak 70 % oslovených dokáže popsat herní systém Tipsport extraligy, 40 % oslovených zná množství týmů v Tipsport extralize. 50 % trenérů/trenérek nezná systém ligy žen a nezná množství týmů v ženské lize.**

V oblasti herních systémů a množství týmů v Tipsport extralize se mi hypotéza potvrdila. 71 % oslovených trenérů a trenérek dokáže popsat herní systém Tipsport extraligy a 59 % oslovených zná množství týmů v Tipsport extralize.

V oblasti herních systémů a množství týmů v lize žen se mi hypotéza potvrdila. 89 % oslovených nezná systém ligy žen a 69 % oslovených nezná množství týmů v lize žen.

## HRÁČKY:

- **H1: Předpokládám, že 100 % hráček si myslí, že je rozdíl v trénování mužů a žen.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. 100 % oslovených hráček si myslí, že je rozdíl v trénování mužů a žen.

- **H2: Předpokládám, že 80 % oslovených hráček bude souhlasit s tím, že by trenéři a trenérky měli brát ohledy na specifické faktory při tvorbě tréninkových plánů, ale 75 % oslovených si bude myslet, že tréninkové jednotky nejsou podle specifických faktorů utvářeny.**

Tato hypotéza se mi potvrdila, 97 % oslovených hráček si myslí, že by tréninkové jednotky měli být tvořeny podle specifických faktorů. 79 % oslovených hráček si myslí, že tréninkové jednotky nejsou podle těchto faktorů tvořeny.

- **H3: Předpokládám, že 60 % oslovených hráček není spokojeno s množstvím tréninkových jednotek, avšak jen 30 % hráček by souhlasilo se stejným počtem tréninkových jednotek mužů a žen.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. 78 % oslovených hráček není spokojeno s množstvím a délkou tréninkových jednotek. 67 % oslovených hráček by souhlasilo se stejným počtem tréninkových jednotek mužů a žen.

- **H4: Předpokládám, že 80 % hráček dokáže popsat herní systém Tipsport extraligy a 90 % hráček dokáže popsat herní systém ligy žen.**

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Herní systém Tipsport extraligy dokáže popsat pouze 4 % oslovených hráček, a herní systém ligy žen dokáže popsat 70 % oslovených hráček. Zbýlé množství oslovených hráček si s odpovědí nevědělo rady, nebo neznalo správnou odpověď.

- **H5: Předpokládám, že 50 % hráček zná množství týmů Tipsport extraligy a 75 % hráček zná množství týmů v lize žen.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Množství týmů v Tipsport extralize zná 59 % oslovených hráček a množství týmů v lize žen zná 79 % oslovených hráček.

- **H6: Předpokládám, že 90 % hráče bude vědět o odlišnostech v pravidlech ledního hokeje mužů a žen, ale pouze 20 % oslovených hráček bude vědět řešení zápisu odlišností.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Celkem 100 % oslovených odpovědělo na otázku odlišnosti pravidel odpovědí ano, nebo jsou si hodně podobná. 68 % oslovených hráček odpovědělo správnou odpovědí, že pravidla ledního hokeje mužů a žen jsou navzájem odlišena odstavci a vsuvkami.

## **POROVNÁNÍ:**

- **H1: Předpokládám, že množství tréninkových jednotek týmu mužů HC Verva Litvínov a žen HC Litvínov se bude během jedné hokejové sezony lišit v průměru o 60%**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Množství tréninkových jednotek týmu HC Verva Litvínov probíhalo po dobu 217 dní z celkového množství 259 dní. Tréninkové jednotky družstva žen HC Litvínov probíhaly v 33 dnech z možných 259 dní. Tým HC Verva Litvínov využil celkem 85 % tréninkových dní k tréninkovým jednotkám, tým HC Litvínov využil celkem 13 % tréninkových dní k tréninkovým jednotkám. Celkový rozdíl činí 72 %.

- **H2: Předpokládám, že hráči Tipsport extraligy budou v průměru o 2 roky starší než hráčky ženské hokejové ligy.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Hráči Tipsport extraligy jsou v průměru o 3 roky starší než hráčky ligy žen.

- **H3: Předpokládám, že hráči Tipsport extraligy budou v průměru o 10 cm vyšší a o 20 kg těžší, než hráčky ženské hokejové ligy.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Hráči Tipsport extraligy jsou v průměru o 19 cm vyšší a 2 kg těžší než hráčky ligy žen.



## 11 ZÁVĚRY

V této práci jsem se zaměřila na charakteristiku a popis hlavních faktorů ovlivňující tréninkový proces mužů a žen. Dále jsem zjišťovala odlišnosti v systémech soutěží, herních systémech a z pohledu pravidel.

U trenérů a hráček ledního hokeje jsem zjišťovala znalosti specifických potřeb pohlaví, jejich dodržování při tvorbě tréninkových plánů, znalosti v oblasti systému soutěží, pravidel, herního systému a rozdílů v ledním hokeji mužů a žen. Další otázky směřovaly k hráčské kariéře trenérů a hráček, hokejovému vzdělání trenérů, počtu tréninkových jednotek, věku, váhy a tělesných proporcí hráčů a hráček ledního hokeje.

U veřejnosti jsem se zaměřila na informovanost, názor a znalost ledního hokeje mužů a žen, na jejich rozdíly z hlediska návštěvnosti a sledovanosti utkání, názoru na ženy hrající lední hokej, znalosti hráčů, hokejových úspěchů, a týmů.

- 1. Mezi hlavní faktory ovlivňující strukturu a stavbu tréninkového procesu v ledním hokeji žen lze zařadit především anatomické, fyziologické, psychologické, výkonnostní, technické a taktické faktory. Všechny vyjmenované složky spolu nerozlučně souvisí a navzájem se ovlivňují. Anatomické odlišnosti mužů a žen v kosterní, svalové a pohlavní soustavě, ale i fyziologické odlišnosti ve svalové, pohlavní, dýchací, oběhové soustavě ovlivňují technické, taktické, psychologické a kondiční složky v tréninkové přípravě mužů a žen.**
- 2. Z pohledu pravidel se lední hokej mužů a žen liší pouze v detailech. Pravidla ledního hokeje žen jsou zapsána v oficiálních pravidlech ledního hokeje pro rok 2014 – 2018 pouze několika vsuvkami, které jsou do pravidel přidány. Tyto pravidla vychází zejména z anatomických, fyziologických a psychologických předpokladů žen. Převážná většina oslovených hráček věděla o odlišnostech a zápisu v pravidlech ledního hokeje žen.**

3. V systémech soutěží mužů a žen najdeme veliké odlišnosti. Tvorba systému závisí na množství registrovaných týmů. Mezi největší odlišnosti patří samotné rozdělení registrovaných týmů do jednotlivých skupin. Liga žen je rozdělena pouze na 4 divize o celkovém počtu 18 týmů z ČR a jednoho týmu ze SR, kdežto ligy mužů do 3 hlavních hokejových soutěží a mnoha dalších krajských lig. I samotný herní systém ligy mužů a žen je odlišný. V lize žen nemůže nikdo sestoupit do nižší hokejové ligy, kdežto v Tipsport extralize i v ostatních ligách mohou týmy sestupovat a postupovat do vyšších a nižších hokejových soutěží.
4. Množství tréninkových jednotek týmů HC Verva Litvínov a HC Litvínov se výrazně odlišuje. Hokejové tréninky mužů probíhají převážně v dopoledních hodinách, hokejové tréninky žen probíhají spíše ve večerních hodinách. Jedním z důvodů těchto odlišností je fakt, že ženy týmu HC Litvínov hrají lední hokej pouze pro zábavu. Samotný herní výkon nemají finančně ohodnocen, a tudíž přes den pracují v jiném zaměstnání. Muži HC Verva Litvínov hrají lední hokej již na profesionální úrovni a jsou finančně hodnoceni. Z tohoto hlediska vyplývá, že muži mají lední hokej jako zaměstnání, a proto mají i více tréninkových jednotek.
5. Průměrný věk a tělesné proporce v ledním hokeji mužů a žen se odlišují. Hlavními důvody těchto odlišností jsou již zmiňované anatomické a fyziologické odlišnosti ovlivňující tělesnou stavbu i samotný výkon hráče a hráčky. Další výrazný faktor je i samotná finanční stránka sportu.

Hráči ledního hokeje mužů jsou v průměru starší než hráčky. V anatomických a fyziologických předpokladech nemohou muži otěhotnět a z hlediska finanční stránky jsou za své výkony placeni. Ženy v ledním hokeji jsou spíše mladšího věku. Spousta hráček hraje lední hokej během studia na základní, střední a vysoké škole. Mnoho hráček bere lední hokej jako zpestření a koníček. Hlavním důvodem odchodu hráček z ledního hokeje je těhotenství a finanční stránka. Odlišností v tělesných proporcích výšky a váhy vyplývají z individuálních morfologických předpokladů.

6. V zaměření tréninkových jednotek podle specifických potřeb jsou trenéři a trenérky v ledním hokeji mužů a žen dostatečně vzděláni. Většina oslovených trenérů a trenérek dokázala specifické faktory definovat. Velké množství trenérů a trenérek však přiznává, že tyto specifika neberou při tvorbě tréninkových plánů na vědomí.
7. V ledním hokeji se mohou trenéři a trenérky vzdělávat a získat několik trenérských licencí. Jedná se o licenci A, B, C. Téměř většina oslovených trenérů a trenérek vlastnilo alespoň jednu trenérskou licenci.
8. Jednou částí mého dotazníkového šetření byly otázky zaměřené na herní systém a systém soutěží v Tipsport extralize a lize žen. Většina oslovených trenérů, trenérek a hráček znalo herní systémy a systémy soutěží převážně ve své lize. Jen malé procento oslovených dokázalo definovat herní systémy a systém soutěže lig opačného pohlaví.
9. Mnoho oslovených lidí ještě nikdy nevidělo utkání v ledním hokeji žen, ale hokejové utkání mužů viděla většina oslovených. Z hlediska přímých přenosů hokejových utkání žen by souhlasilo pouze minimum oslovených a velké množství oslovených by dalo přednost spíše hokejovému utkání mužů anebo by se rozhodovalo.
10. Jedním z mých předpokladů byl negativní pohled veřejnosti na lední hokej žen a jeho hráčky. Velké množství oslovených neumělo na toto téma vyjádřit svůj názor, ale s negativním pohledem na hráčky a lední hokej žen jsem se setkala pouze ojediněle.
11. Oslovená veřejnost si uvědomuje rozdíly mezi ledním hokejem mužů a žen. Mezi nejčastější rozdíl v ledním hokeji mužů a žen oslovení uváděli úroveň,

**popularitu a rozdíly v rychlostních a silových schopnostech. Mezi méně časté odpovědi patřily pravidla, nasazení a kontaktní souboje.**

**12. Znalost veřejnosti v otázkách mezinárodních úspěchů reprezentace mužů a žen, názvů hokejových týmů byla jednoznačná. Převážná většina oslovených dokázala vyjmenovat úspěchy a týmy v mužském ledním hokeji, ale pouze minimum oslovených vědělo o týmech a úspěších v ženské kategorii. Mnoho oslovených však zná velké množství hráčů i hráček v ledním hokeji.**

Diplomová práce vznikala na základě osobních zkušeností s ledním hokejem a mého zájmu o lední hokej a ligu žen. Tato diplomová práce bude mít přínos pro trenéry v lize žen, budoucí i nynější hráčky ledního hokeje a širokou veřejnost. Diplomová práce může pomoci k seznámení s ledním hokejem z historického hlediska, z hlediska herních systémů a systémů soutěží. Dále pomůže rozeznat anatomické, fyziologické, psychologické odlišnosti mezi mužem a ženou. Seznámí čtenáře se strukturou sportovního tréninku a složkami sportovní přípravy a v neposlední řadě i s výsledky výzkumu. Trenérům může pomoci při práci a tvorbě tréninkových jednotek a tréninkových plánů v ledním hokeji žen, jelikož trénink dívek a žen má mnoho odlišností a úskalí.

## 12 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BARTŮŇKOVÁ, S., *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*, Praha: Karolinum, 2010, 284 s., ISBN 978-80-246-1817-3
2. BEDŘICH, L., DOVADIL, J., *Sylabus teorie a didaktiky sportu I*, Brno: Elportál, Masarykova univerzita, 2009, ISSN 1802-128X
3. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, 1. vydání, Praha: Olympia, 2002, 336 s., ISBN 80-7033-760-5
4. DOVALIL, J., a kol., *Lexikon sportovního tréninku*, 2. vydání, Praha: Karolinum, 2008, 364 s., ISBN 978-80-246-1404-5
5. DYLEVSKÝ, I. *Anatomie a fyziologie člověka*. Zdravotnické nakladatelství, 2000
6. DYLEVSKÝ, I., *Somatologie*, Olomouc: Pelva, 2000, 480 s., ISBN 80-86297-05-5
7. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*, 2. vydání, Praha: Karolinum, 2003, 203 s., ISBN 80-7184-875-1
8. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže II. Speciální část 1.díl*, 1. vydání Praha: Karolinum, 1993, 238 s. ISBN 80-706-6815-6
9. KOSTKA, V., BUKAČ, L., ŠAFARÍK, V., *Lední hokej - teorie a didaktika*, Praha: SPN, 1986
10. KVAPILÍK, J. a kol., *Žena a sport*, 1. vydání, Praha: Olympia, 1978, 214 s.
11. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*, Praha: Univerzita Karlova, 2005, 296 s., ISBN 80-7184-867-0
12. PANUŠKA, P., *Rozvoj vytrvalostních schopností*, Praha: Mladá fronta a.s, 2014, 120 s., ISBN 978-80-204-3391-6
13. PERIČ, T. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 127 s. ISBN 80-247-0472-2
14. PERIČ, T., DOVADIL, J., *Sportovní trénink*, Praha: Grada, 2010, s., ISBN 978-80-247-2118-7
15. SELIGER, V., VINAŘICKÝ, R., & TREFNÝ, Z., *Fyziologie člověka pro fakulty tělesné výchovy a sportu*, Praha: SPN, 1983, 429 s.
16. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., *Psychologie sportu*, Praha: Karolinum, 2011, 240 s., ISBN 978-80-246-1602-5

17. SUCHÝ, J., *Počítačové zpracování tréninkové dokumentace (vytrvalostní víceboje, lední hokej)*, Praha: Karolinum, 2010, 138 s., ISBN 978-80-246-1851-7
18. ZATSIORSKY, V. M., KRAEMER, W. J., *Silový trénink. Praxe a věda*, Praha: Mladá fronta a.s, 2014, 352 s., ISBN 978-80-204-3261-2

## INTERNETOVÉ ZDROJE

1. <http://www.cslh.cz/extraliga/2015/1-tipsport-extraliga/2-ucastnici-souteze.html>, (1. 5. 2015)
2. <http://www.hokej.cz/zensky-hokej/liga/10>, (25. 6. 2015)
3. <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/sylaby.html>, (4. 5. 2015)

## **13 PŘÍLOHY**

### **13.2 Seznam příloh**

13.2.1 Příloha č. 1 - Průvodní dopis k dotazníkům

13.2.2 Příloha č. 2 - Dotazník pro veřejnost

13.2.3 Příloha č. 3 - Dotazník pro trenéry

13.2.4 Příloha č. 4 - Dotazník pro hráčky

### 13.2.5 PŘÍLOHA Č. 1 - PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZNÍKŮM

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Hrbková a jsem studentkou posledního ročníku pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Součástí mého studia je sepsání diplomové práce, pro kterou jsem si vybrala téma „Specifika v ledním hokeji žen“. Dovolte mi, požádat Vás o vyplnění následujícího dotazníku, který je zaměřen na problematiku jednotlivých specifík tréninku v ledním hokeji žen a mužů.

Dotazník je anonymní, všechny Vámi poskytnuté údaje budou využity ke zpracování diplomové práce. V jednotlivých otázkách zaškrtněte vždy variantu, která nejvíce vystihuje Vaši odpověď. V případě zájmu Vám ráda tyto informace poskytnu.

Předem děkuji za spolupráci a za poskytnuté informace.

S pozdravem Michaela Hrbková





### 13.2.6 PŘÍLOHA Č. 2 - DOTAZNÍK PRO VEŘEJNOST

**1. Pohlaví:**

- ☐ Muž
- ☐ Žena

**2. Věk:**

- ☐ 10 – 15 let
- ☐ 16 – 20 let
- ☐ 21 – 30 let
- ☐ 31 – 40 let
- ☐ 41 – 50 let
- ☐ 51 a více

**3. Máte rádi lední hokej?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**4. Hrajete/hrála jste někdy lední hokej?**

- ☐ Nikdy
- ☐ Pouze jako koníček
- ☐ Registrovaný hráč / hráčka

**5. Znáte nějakou dívku/ženu, která hrála/hraje lední hokej?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

**6. Znáte osobně nějakého chlapce/muže, který hrál/hraje lední hokej?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

**7. Myslíte si, že lední hokej je sport pro ženy?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

**8. Byl/a jste se někdy podívat na utkání v ženském ledním hokeji?**

- ☐ Ano (pokračujte k otázce č. 8)
- ☐ Ne (přeskočte otázku č.8)

**9. Jaký byl důvod Vaší návštěvy na utkání ženských týmů?**

- ☐ Zvědavost
- ☐ Povzbuzení rodinného příslušníka, kamarádky
- ☐ Porovnání mužského a ženského hokejového utkání

**10. Jaký je Váš názor na ženu hrající lední hokej?**

- ☐ Nevím
- ☐ Nevadí mi to, je to její věc
- ☐ Myslím si, že se chce vyrovnat mužům
- ☐ Líbí se mi to
- ☐ Nechápu důvod, proč to dělá

**11. Myslíte si, že je rozdíl mezi mužským a ženským ledním hokejem?**

- ☐ Ano (pokračujte k otázce č. 10)
- ☐ Ne (přeskočte otázku č. 10)

**12. V čem vidíte rozdíl mezi mužským a ženským ledním hokejem?**

- ☐ V rychlostních a silových schopnostech
- ☐ V úrovni – ženský hokej nemá žádnou úroveň
- ☐ V nasazení
- ☐ V popularitě
- ☐ V pravidlech
- ☐ V kontaktních soubojích

**13. Souhlasíte s tím, aby ženy dělaly stejné sporty jako muži?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

**14. Kdyby Vaše dcera chtěla hrát lední hokej, dovolil/a byste jí to?**

- ☐ Ne
- ☐ Asi ne
- ☐ Asi ano
- ☐ Ano, ale nesouhlasil/a bych s ní
- ☐ Ano, líbilo by se mi to
- ☐ Nevím

**15. Znáte název alespoň jednoho ženského hokejového týmu?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**16. Znáte název alespoň jednoho mužského hokejového týmu?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

**17. Znáte alespoň 2 úspěchy české ženské hokejové reprezentace?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**18. Znáte alespoň 2 úspěchy mužské hokejové reprezentace?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**19. Uvítali byste přímé přenosy hokejových utkání žen?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Pouze někdy

**20. Jakému přímému přenosu vysílanému v televizi byste dali přednost?**

- ☐ Hokejový zápas žen
- ☐ Hokejový zápas mužů

### **13.2.1 PŘÍLOHA Č. 3 - DOTAZNÍK PRO TRENÉRY**

**1. Pohlaví:**

- ☐ Muž
- ☐ Žena

**2. Věk:**

- ☐ 21 – 30 let
- ☐ 31 – 40 let
- ☐ 41 – 50 let
- ☐ 51 a více

**3. Jste trenérem/trenérkou jakého družstva?**

- ☐ Chlapců a mužů
- ☐ Žen

**4. Jak dlouho trvá Vaše trenérská kariéra?**

- ☐ 0 – 5 let
- ☐ 6 – 10 let
- ☐ 11 – 15 let
- ☐ 16 let a více

**5. Jaká je Vaše trenérská licence?**

- ☐ Licence A
- ☐ Licence B
- ☐ Licence C
- ☐ Žádná

**6. Byl/a jste před trenérskou kariérou sám/sama aktivním hráčem/aktivní hráčkou ledního hokeje?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**7. Je trénování Vaše zaměstnání, nebo máte ještě jiný pracovní poměr?**

- ☐ Ano, je to moje zaměstnání
- ☐ Není to můj hlavní pracovní poměr, ale mám za to částečné finanční ohodnocení
- ☐ Ne, dělám to pouze jako koníček

**8. Je součástí realizačního týmu i žena?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**9. Myslíte si, že je velký rozdíl v trénování mužů a žen?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

**10. V čem si myslíte, že se nejvíce liší lední hokej žen a lední hokej mužů?**

- ☐ V rychlostních a silových schopnostech
- ☐ V nasazení
- ☐ V pravidlech
- ☐ V popularitě
- ☐ V úrovni

**11. V čem si myslíte, že se nejvíce liší tréninkové jednotky mužů a žen?**

- ☐ V komunikaci
- ☐ V množství tréninkových jednotek
- ☐ Ve velikosti zátěže

**12. Měli by trenéři a trenérky při sestavování tréninkových plánů brát ohledy na specifické potřeby pohlaví?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**13. Tvoříte tréninkovou jednotku podle specifických potřeb daného pohlaví?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Občas

**14. Co si představíte pod pojmem „specifické faktory v tréninku“?**

- ☐ Pouze anatomické, psychologické a fyziologické odlišnosti
- ☐ Pouze rychlostní, silové, vytrvalostní odlišnosti
- ☐ Pouze věk
- ☐ Všechny vyjmenované
- ☐ Jiné

**15. Jste spokojeni s množstvím a délkou tréninkových jednotek?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**16. Myslíte si, že by ženy měly mít stejné množství tréninkových jednotek jako muži?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**17. Věděli byste, u jakého pohlaví dochází k dřívějšímu zastavení růstu?**

- ☐ U chlapců
- ☐ U dívek
- ☐ Nevím

**18. Věděli byste, jaké pohlaví má více vyvinutou svalovou soustavu?**

- ☐ Ženy
- ☐ Muži
- ☐ Nevím

**19. Věděli byste, které pohlaví má vyšší průměrnou dechovou frekvenci (množství vdechů za minutu)?**

- ☐ Ženy
- ☐ Muži
- ☐ Nevím

**20. Věděli byste, v jakém průměrném věku končí u dívek rozvoj silových schopností?**

- ☐ Mezi 10 – 13 rokem
- ☐ Mezi 13 – 15 rokem
- ☐ Mezi 15 – 17 rokem
- ☐ Mezi 17 – 18 rokem
- ☐ Mezi 18 – 19 rokem
- ☐ Mezi 19 – 20 rokem

**21. V jakém věku by se měli začít zařazovat prvky vytrvalostního zatížení v tréninku u dívek?**

- ☐ Mezi 9 – 10 rokem
- ☐ Mezi 10 – 11 rokem
- ☐ Mezi 11 – 12 rokem
- ☐ Mezi 12 – 13 rokem

**22. V jakém věku by se měli začít zařazovat prvky vytrvalostního zatížení v tréninku u chlapců?**

- ☐ Mezi 9 – 10 rokem
- ☐ Mezi 10 – 11 rokem
- ☐ Mezi 11 – 12 rokem
- ☐ Mezi 12 – 13 rokem



**23. Věděli byste, jaké období života je nazýváno tzv. „zlatým věkem motoriky“?**

- ☐ Období do 10 let
- ☐ Období do 11 let
- ☐ Období do 12 let
- ☐ Období do 13 let

**24. Dokázali byste popsat herní systém Tipsport extraligy?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Z části
- ☐ Nevím

**25. Věděli byste, kolik týmů hraje v Tipsport extralize?**

- ☐ 11 týmů
- ☐ 12 týmů
- ☐ 13 týmů
- ☐ 14 týmů

**26. Dokázali byste popsat herní systém ligy žen?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Z části
- ☐ Nevím

**27. Věděli byste, kolik týmů hraje v ženské hokejové lize?**

- ☐ 17 týmů
- ☐ 18 týmů
- ☐ 19 týmů
- ☐ 20 týmů

### 13.2.1 PŘÍLOHA Č. 4 - DOTAZNÍK PRO HRÁČKY

**1. Pohlaví:**

- ☐ Muž
- ☐ Žena

**2. Věk:**

- ☐ 10 – 20 let
- ☐ 21 – 30 let
- ☐ 31 – 40 let
- ☐ 41 – 50 let
- ☐ 51 a více

**3. Jak dlouho hrajete lední hokej?**

- ☐ 0 – 5 let
- ☐ 6 – 10 let
- ☐ 11 – 15 let
- ☐ 16 let a více

**4. Začala jste hokej hrát již za ženský tým?**

- ☐ Ne, hokej jsem začínala hrát v chlapeckém týmu
- ☐ Ano, s hokejem jsem začínala v týmu žen

**5. Na tréninkové jednotky docházíte?**

- ☐ Pouze do ženského hokejového klubu
- ☐ Do ženského i chlapeckého klubu
- ☐ Pouze do chlapeckého klubu

**6. Myslíte si, že je velký rozdíl v trénování mužů a žen?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

**7. V čem si myslíte, že se nejvíce liší lední hokej žen a lední hokej mužů?**

- ☐ V rychlostních a silových schopnostech
- ☐ V nasazení
- ☐ V pravidlech
- ☐ V popularitě
- ☐ V úrovni

**8. V čem si myslíte, že se nejvíce liší tréninkové jednotky mužů a žen?**

- ☐ V komunikaci
- ☐ V množství tréninkových jednotek
- ☐ Ve velikosti zátěže

**9. Myslíte si, že by trenéři a trenérky měli při sestavování tréninkových plánů brát ohledy na specifické potřeby pohlaví?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**10. Myslíte si, že jsou tréninkové jednotky ve vašem týmu tvořeny podle specifických faktorů?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Občas

**11. Co si představíte pod pojmem „specifické faktory v tréninku“?**

- ☐ Pouze anatomické, psychologické a fyziologické odlišnosti
- ☐ Pouze rychlostní, silové, vytrvalostní odlišnosti
- ☐ Pouze věk
- ☐ Všechny vyjmenované
- ☐ Jiné

**12. Jste spokojeni s množstvím a délkou tréninkových jednotek?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**13. Myslíte si, že by ženy měly mít stejné množství tréninkových jednotek jako muži?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**14. Dokázali byste popsat herní systém Tipsport extraligy?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Z části
- ☐ Nevím

**15. Věděli byste, kolik týmů hraje v Tipsport extralize?**

- ☐ 11 týmů
- ☐ 12 týmů
- ☐ 13 týmů
- ☐ 14 týmů

**16. Dokázali byste popsat herní systém ligy žen?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Z části
- ☐ Nevím

**17. Věděli byste, kolik týmů hraje v ženské hokejové lize?**

- ☐ 17 týmů
- ☐ 18 týmů
- ☐ 19 týmů
- ☐ 20 týmů

**18. Myslíte si, že jsou pravidla ledního hokeje žen z velké části odlišné, než pravidla mužského hokeje?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Jsou si velmi podobné

**19. Jak si myslíte, že jsou v pravidlech řešeny odlišnosti mezi mužským a ženským ledním hokejem?**

- ☐ Pouze odstavci a vsuvkami
- ☐ Jsou samostatně utvořena
- ☐ Nejsou zde speciálně vypsána